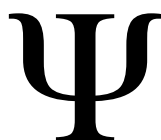




**DET PSYKOLOGISKE FAKULTET**



*Flersidig styrke og smerte — en kvalitativ studie av hvilken  
betydning tidlige mobbeerfaringer oppleves å ha på relasjoner i  
voksen alder*

**HOVEDOPPGAVE**

*profesjonsstudiet i psykologi*

**Nora Elise Hammer**

Våren 2020

Veileder:

Signe Hjelen Stige

## Abstract

The aim of this qualitative study was to explore how adults dealt with their bullying history from mandatory school years. The study carried out semi-structured interviews with 14 adults between the ages of 18-50. The interview transcriptions were analyzed through a hermeneutic-phenomenological approach with reflexive thematic analysis. Focus for analysis was to examine how such experiences from discontinued bullying yet continue to be a part of the participants lives through how they experience their relationship with others. Four main themes were created. The findings show that experiences with bullying can create deep wounds that affect the participants relation with others negatively, but also the positive impact of close relations to help heal these wounds. Bullying was also associated with positive aspects in the participants lives through the experience of increased empathy on behalf of others. Implications for school practice, as well as clinical and research practice are discussed.

*Keywords:* school bullying, adulthood, relationships, hermeneutics, phenomenology

## Sammendrag

Formålet med denne kvalitative studien var å utforske hvordan voksne bærer med seg en mobbehistorie fra tidligere skolegang videre i livet. Studien anvendte semistrukturerte forskningsintervju med 14 deltakere i alderen 18-50 år, der intervjutranskripsjonene ble analysert med en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming til refleksiv tematisk analyse (Braun & Clarke, 2019). Studien hadde som analysefokus å undersøke hvordan en slik historie påvirket deltakernes opplevelser av sine relasjoner til andre. Jeg identifiserte fire temaer: (1) Fantomsmerter fra fortidens kropp, (2) Å våge seg ut i et ukjent relasjonelt farvann, (3) Å eie sin egen fortid og fremtid, og (4) Opplevelse av aksept og fotfeste i livet. Funnene viste at erfaringer med mobbing kan sette dype spor og påvirke ens relasjoner til andre. Funnene viste samtidig viktigheten av nære relasjoner og nye erfaringer for tilfriskning. Mobbing var også forbundet med positive aspekter i deltakernes liv. Opplevelse av økt empati var noe deltakerne knyttet til erfaringer med mobbing. Implikasjoner for klinisk praksis så vel som i skolen blir diskutert i tillegg til implikasjoner for videre forskning.

*Nøkkelord:* mobbing, skole, voksen, fenomenologi, hermeneutikk, relasjoner

## Forord

Jeg ønsker å rette spesiell takk til alle deltakerne som bidro til prosjektet med deres dyrekjøpte erfaringer. Dette prosjektet tilhører også dere.

En stor takk til Signe Hjelen Stige som viste engasjement og tro på prosjektet fra sommeren 2018 og som siden har stilt opp med en uvurderlig faglig tyngde og motivasjon i veiledning. Takk for all tiden din viet til meg og prosjektet på kveld, helger og i ferier. Jeg har lært så mye av deg!

En utvidet takk til mine snille, tålmodige nærmeste. Takk for engasjementet deres på mitt og prosjektets vegne og for å ha gitt plass til mine behov.

Jeg ønsker også å rette en siste takk til alle som bidro med å spre prosjektet.

Bergen, mai 2020

Nora Elise Hammer

**Innholdsfortegnelse**

|  |            |
|--|------------|
| <i>Abstract</i>  | <i>III</i> |
| <i>Sammendrag</i>  | <i>IV</i>  |
| <i>Forord</i>  | <i>V</i>   |
| <b>Innledning</b>  | <b>1</b>   |
| <i>Definisjon av mobbing og tilknyttede begrep</i>                               | <i>1</i>   |
| <i>Forekomst av mobbing og tiltak i skolen</i>                                   | <i>4</i>   |
| <i>Teoretisk forståelse av mobbing som relasjonell vold og potensielt traume</i> | <i>6</i>   |
| <i>Eksisterende forskning på senvirkninger/konsekvenser av mobbing</i>           | <i>8</i>   |
| <i>Hensikten med denne studien</i>   | <i>11</i>  |
| <b>Metode</b>  | <b>11</b>  |
| <i>Fenomenologi og hermeneutikk</i>  | <i>12</i>  |
| <i>Utvalg og rekruttering</i>  | <i>13</i>  |
| <i>Deltakere og kontekstualisering av funn</i>                                   | <i>14</i>  |
| <i>Gjennomføring av intervjuene</i>  | <i>16</i>  |
| <i>Transkribering, SAFE, omskriving og aidentifisering</i>                       | <i>17</i>  |
| <i>Analyseprosessen</i>  | <i>17</i>  |
| <i>Vurdering av forskningsprosessen</i>  | <i>20</i>  |
| <i>Etiske refleksjoner</i>   | <i>24</i>  |
| <b>Funn</b>  | <b>27</b>  |
| <i>Tema I: Fantomsmerter fra fortidens kropp</i>                                 | <i>27</i>  |
| <i>Tema II: Å våge seg ut i et ukjent relasjonelt farvann</i>                    | <i>32</i>  |
| <i>Tema III: Å eie sin egen fortid og fremtid</i>                                | <i>36</i>  |
| <i>Tema IV: Opplevelse av aksept og fotfeste i livet</i>                         | <i>39</i>  |
| <b>Diskusjon</b>   | <b>43</b>  |
| <i>Mennesket som relasjonelt vesen</i>   | <i>44</i>  |
| <i>Når den relasjonelle kjernen blir rammet</i>                                  | <i>47</i>  |
| <i>Deltakernes opplevelser i et prosess- og tidsperspektiv</i>                   | <i>51</i>  |
| <i>Metoderefleksjon</i>  | <i>55</i>  |
| <i>Implikasjoner for oppfølging i skolen og i klinisk praksis</i>                | <i>58</i>  |
| <i>Implikasjoner for videre forskning</i>  | <i>58</i>  |
| <b>Avslutning</b>  | <b>59</b>  |
| <b>Referanser</b>  | <b>60</b>  |

|   |           |
|---|-----------|
|   | VII       |
| <b>Appendiks A. Intervjuguide</b>               | <b>71</b> |
| <b>Appendiks B. Infoskriv og samtykkeskjema</b> | <b>74</b> |
| <b>Appendiks C. Infoplakat</b>                  | <b>78</b> |
| <b>Appendiks D. Tilbakemelding REK</b>          | <b>79</b> |
| <b>Appendiks E. Svar til REK Vest</b>           | <b>81</b> |
| <b>Appendiks F. REK godkjenning</b>             | <b>83</b> |
| <b>Appendiks G. NSD godkjenning</b>             | <b>86</b> |

## Innledning

Ens sosiale status i de fellesskapene en tilhører avhenger av gruppens anseelse og aksept av vedkommende (Aakvaag, 2018). Ifølge Østberg, Moding og Låftman (2018) gjør dette seg spesielt gjeldende i en skolesetting, da mobbing forstås som den mest inngripende måten å kommunisere til en medelev på at de ikke møter den «gitte» standarden for sosial aksept. Hvordan oppleves det for en skoleelev å erfare slik kommunikasjon? I de neste avsnittene defineres mobbing og tilknyttede begrep, etterfulgt av status presens over mobbesituasjonen i norske skoler, og avslutningsvis presentasjon av teoretiske perspektiv og forskningsstatus. Introduksjonen avsluttes med formålet til denne hovedoppgaven.

### Definisjon av mobbing og tilknyttede begrep

Mobbing defineres som det å bli utsatt for negative handlinger som gjentas og vedvarer over tid, utført bevisst av andre, rettet mot en person som i den aktuelle situasjonen ikke opplever reell mulighet til å forsvare seg (i.e. Idsøe, 2013; Olweus, 2017; Roland, 2014). Opplevd evne og mulighet til å forsvare seg handler om mer enn fysisk mulighet til å flykte eller gi motstand, men også popularitet og alder (Arseneault, Bowes & Shakoor, 2009). Det er for eksempel vanskeligere å forsvare seg selv mot en negativ hendelse dersom det oppstår kollektiv latter som følge av å bli hengt ut. Her må en forsvare seg mot både vedkommendes utspill i tillegg til andres reaksjon på utspillet; en situasjon med marginale påvirkningsmuligheter (Roland, 2007, s. 24). Mobbing gjennom utfrysning innebærer at ens ønske om tilhørighet og aksept fra andre avvises på sårende måter. Mobbedefinisjonen inkluderer derfor en maktubalanse (Olweus, 2017).

De negative handlingene kan kategoriseres som direkte eller indirekte mobbing, inkludert digital. *Direkte mobbing* favner både a) fysisk mobbing som fysisk skade, smerte eller hinder, og b) psykisk mobbing som verbal atferd direkte mellom utøver og mottaker ved



trusler eller navnekalling. *Indirekte mobbing* eller såkalt skjult mobbing er også psykisk mobbing gjennom utfrysning, baksnakking, rykte- og hemmelighetsspredning, etablering av falske vennskap og lignende. *Digital mobbing* inkluderer ulike former for ondsinnet atferd over internett og sosiale medier (Læringsmiljøsentret, 2015, 2017).

Mobbing tar form av et stort spekter av ulike negative handlinger, og mobbesaker kan dermed se veldig forskjellige ut. Selve opplevelsen av å erfare mobbing tilhører likevel personen som utsettes for den. Hvordan oppleves det å bli utsatt for slike former for mobbing? Det kan fremstå naturlig å vurdere grovere former for mobbing forstått ved fysisk vold, som mer alvorlig enn mildere former for vold, forstått som utestengelse eller navnekalling. Samtidig er det flere faktorer som spiller inn på opplevelsen, og vurdering av alvorlighetsgraden menes derfor å tilhøre personen som erfarer volden (Nasjonalt kompetansesenter om vold og traumatisk stress [NKVTS], 2009).

Det kan være flere problematiske sider ved en tydelig definisjon på hva mobbing er og ikke er. Hvordan forstå og imøtekomme de som opplever mobbing uten at det foreligger en klar maktubalanse eller bevisst atferd fra utøver om å bruke denne makten? Vold er et beslektet begrep og brukes for å favne både alvorlighetsgraden i mobbing og for å skille mellom et maktproblem og aggresjonsproblem (Isdal, Andreassen & Thilesen, 2003). Ifølge Isdal og kolleger (2003, s. 23) forstås mobbing alltid som vold, men der vold imidlertid ikke alltid forstås som mobbing selv der gjentakende utøvd vold kan ligne mobbing gjennom systematikk i volden. Vold kan dermed være uttrykk for et maktproblem eller et aggresjonsproblem og avmaktspørsmål (Isdal et al., 2003, s. 24). Dette kompliserer hvordan vi kan forstå mobbing, da det i praksis ikke er tydelig forskjell for eleven som utsettes for volden. Dermed blir opplevelsesaspektet kjempeviktig for å ivareta alle parter.

Roland (2014) beskriver mobbing som systematisk fysisk eller psykisk vold, og som et overgrep fremfor en konflikt på grunn av maktforskjellen. Per Isdal (2018) definerer vold som følgende: «Vold er enhver handling rettet mot en annen person, som gjennom at denne handlingen skader, skremmer eller krenker, får den andre til å gjøre noe mot sin vilje eller slutte å gjøre noe den vil» (Isdal, 2018). Med en slik vid definisjon av vold, er det god overenskommelse med mobbedefinisjonen og forståelsen av mobbing som voldsutøvelse og overgrep. Psykisk og fysisk vold overlapper således godt med direkte og indirekte former for mobbing (Alternativ til Vold [ATV], u.å.).

Hva gjør det med en å jevnlig utsettes for negative handlinger? Siden mobbing innebærer negativ atferd som gjentas og vedvarer over tid, er det hensiktsmessig å knytte begrepet opp mot *latent vold*. Latent vold i denne sammenheng kan forstås som den mobbeutsatte sin opplevelse av mulighet og risiko for gjentakelse av negativ atferd. Som følge av denne opplevde risikoen kan det medføre en strategisk atferd motivert for å unngå nye situasjoner eller som forsøk på å bryte gjentakelsen. Begrepet *latent* hviler i hvor mye muligheten for ny vold kan påvirke en persons atferd, uavhengig om det faktisk foreligger aktiv trussel om gjentakelse. Latent vold kan også komme til uttrykk gjennom kroppslig automatiske reaksjoner på faresignaler i omgivelsene før en rekker å bli oppmerksom på dette, nettopp fordi kroppen også husker (ATV, u.å.). Latent vold kan derfor både beskrive strategisk og bevisst atferd for å unngå ny vold i tillegg til automatisk kroppslig aktivering eller mobilisering ved små varselstegn (ATV, u.å.). Gitt at mobbing innebærer vedvarende gjentakelser med negativ atferd, kan latent vold potensielt ha en stor rolle i en mobbesituasjon, og der mobbing forstås å kunne ha stor inngripen i livet til den utsatte.

For en god kognitiv, psykologisk og sosial utvikling er barn og unge avhengig av at de opplever seg selv som en del av det sosiale fellesskapet, med inkludert trygghet og følelse av

å bli verdsatt (Breivik et al., 2017). I denne sammenheng er det hensiktsmessig å snakke om skam, da skam forstås som en relasjonell og sosial følelse da den vokser ut av enkeltmenneskets opplevelse av sin plass i flokken, sin sosiale status (Aakvaag, 2009, s. 9).

Hva gjør det med en å bli utestengt fra leken, hva gjør det med en å bli offentlig utsatt for muntlige eller fysiske angrep? Som nevnt av en del forskere innenfor mobbefeltet, innebærer definisjonen av mobbing en maktforskjell: «Hva gjør det med noen å krenkes og bli nedvurdert foran andre over tid? Hva gjør det at den som utøver disse negative handlingene, er en som står over en selv i det sosiale hierarkiet?» (Aakvaag, 2018, s. 180). Enten mobbingen utøves av lærere, andre voksne, av unge eller jevnaldrende, ligger det en forskjell i opplevd påvirkningsmulighet i situasjonen. Det inkluderer også, slik vi forstår skam som relasjonell, også hvilke opplevde valgmuligheter en har for å fortelle til noen andre hva de blir utsatt for. Mobbing innebærer å bli sosialt nedvurdert og avvist over tid, der skam kan oppstå dersom mobbingen påvirker ens egen opplevde tilhørighet og status i en gruppe (Aakvaag, 2018). Med andre ord gir dette oss en forståelsesramme for mobbingens skadepotensiale; det kan påvirke psykisk og ikke minst relasjonelt, da mobbing kan påvirke ens opplevde plass og status blant relasjoner og gruppetilhørigheter.

### **Forekomst av mobbing og tiltak i skolen**

På Oppdrag fra Utdanningsdirektoratet skriver Wendelborg (2020) i rapporten «Mobbing og arbeidsro i skoleåret 2019/20», at 6% av elevene som besvarte elevundersøkelsen oppga å bli mobbet to til tre ganger i måneden eller oftere. Dette tilsvarer om lag 27 000 elever som opplever jevnlig mobbing i sin skolehverdag. I analysen av elevundersøkelsen for skoleåret 2019/20 og 2018/19 kommer det frem at nesten to tredjedeler sier de opplever verbalt sårende ytringer, og litt under halvparten opplever utestenging og baksnakking. Omtrent en tredjedel rapporterer om fysisk mobbing. Samlet er det ikke store

endringer i antall rapporterte mobbetilfeller basert på elevundersøkelsene de siste årene (Wendelborg, 2019, 2020). Det har i mer enn 30 år vært systematisk innsats mot mobbing i norske skoler, med tilhørende dokumentasjon på at den systematiske innsatsen har hatt effekt (Breivik et al., 2017). Likevel holder mobbetallene seg relativt stabile, med en sparsom antydning til en generell nedgang i følge tallene fra Elevundersøkelsen de siste årene (Wendelborg, 2020).

Mobbing forstås som et samfunnsproblem og alvoret bør reflekteres i politiske målsettinger. I tråd med dette har regjeringen gjort flere grep. De innførte for eksempel i 2017 muligheten for elever og lærere å klage til Fylkesmannen ved opplevd utilstrekkelig håndtering av mobbesaker. Samme året ble det også endringer i Opplæringsloven (kapittel 9A om elevenes skolemiljø) fra 1998 som et ledd i det systematiske arbeidet for å få ned mobbetallene. Loven krever at skolene innfører tiltak og handler på disse, der foreldrene har innsynsrett i skolens planer (Lovdata, 2017). Lovendringen blir ofte omtalt i media som *Mobbeloven* (Lovdata, 2017). Med ny klageordning og et strengere lovverk viser tall som Barneombudet fikk fra Fylkesmennene i 2018 at skolene kun i én av fem saker holdt sin aktivitetsplikt. Med andre ord fikk fire av fem innmeldte mobbesaker til Fylkesmennene i 2017 medhold i at skolen ikke ivaretok elevenes rettigheter (Kunnskapsdepartementet, 2018). Dette reflekterer en diskrepans mellom hvor mye mobbing tas på alvor, og hvordan mobbing håndteres i praksis. Regjeringen innførte videre i 2018 at det skal være mobbeombud i alle fylker (Utdanningsnytt, 2018). Tallene er fremdeles høye selv om Elevundersøkelsen for skoleåret 2019/20 viser tiårets laveste prosentandel. Det innebærer en fortsettelse av det systematiske arbeidet for å redusere tilfellene av mobbing. Det fremgår av Læringsmiljøsenderet i Stavanger at vi per i dag befinner oss i startgropen av å forske på hvordan elever best kan følges opp i etterkant av endt mobbing (Strand, 2019).

### **Teoretisk forståelse av mobbing som relasjonell vold og potensielt traume**

Ifølge Verdens helseorganisasjon [WHO] karakteriseres traume av «forsinket eller langvarig reaksjon på en belastende hendelse eller situasjon (av enten kort eller lang varighet) av usedvanlig truende eller katastrofal art, som sannsynligvis vil fremkalle sterkt ubehag hos de fleste» (ICD-10; WHO, 1999, s. 146). Mobbing knyttes til begrepet om *potensielle traumatiske hendelser*, med forståelse for at ikke alle erfarer en traumereaksjon som følge av en traumatisk og belastende eller dramatisk hendelse (Bækkelund, 2018; Carleton et al., 2019; Frazier et al., 2009). Hvorvidt mobbing oppleves som traumatisk kan avgjøres av flere andre faktorer, inkludert opplevd trussel for liv og helse og personlige egenskaper, forutsetninger og/eller opplevd støtte fra andre, med mer (Anstorp & Benum, 2015).

Begrepet traume kan brukes for å beskrive psykologiske sår som ikke er leget (Anstorp & Benum, 2015). Gjennom en minnekonsolideringsprosess i hjernen omdannes opplevelser og erfaringer til minner. Der ens reaksjoner på hendelser oppleves som håndterbare, stilles det mindre krav til sentralnervesystemet vårt og dermed hjernens bearbeiding og omgjøring av hendelsen til et minne. Det er enklere å forstå og gi mening til hendelsene, og konsolideringen skjer automatisk. Det stiller imidlertid økende krav til sentralnervesystemet å håndtere en opplevelse — og for hjernen å konsolidere hendelser som er av en slik karakter at de vekker økende grad av emosjonelle reaksjoner. Hendelser som er så dramatiske, eller uutholdelige, og spesielt der en ikke har mulighet til trøst, støtte eller bearbeiding, øker sjansen for å utvikle traumeskade (Anstorp & Benum, s. 24).

En studie av norske skolelever fant en sammenheng mellom det å bli utsatt for mobbing og to av tre definerte symptomer på posttraumatisk stressyndrom [PTSD]; unngåelsesatferd og påtrengende minner (T. Idsøe, Dyregrov & E. Idsøe, 2012). Ifølge forfatterne forsvinner støtte og hjelp for tidlig i skolen i forbindelse med avdekking og

stopping av mobbing. Det er en tidsavgrenset hjelp som tilbys, som ikke viser seg tilstrekkelig da PTSD-symptomer kan vedvare forbi oppfølgingsvinduet (Idsøe et al., 2012).

Med forståelse av mobbing som gjentakende erfaringer med vold, kan en slik belastning stille ekstra krav til personens sentralnervesystem og potensielt føre til traume. Ved å gjenspeile voldens alvorlighetsgrad ut fra den utsatte sin opplevelse av mobbingen, kan kravene som stilles sentralnervesystemet være en mulig måte å forstå alvorlighetsgraden på. Varighet, intensitet, hyppighet og form for mobbing tenkes å påvirke hvor stor den psykiske påkjenningen blir for personen og følgelig personens kapasitet til å bearbeide det; for sentralnervesystemet å stabilisere belastningen (Anstorp & Benum, 2015). Erfaring med å ha blitt mobbet er dermed ikke ensbetydende med å ha opplevd noe traumatisk, selv om det er forbundet med økt risiko for traumesymptomer (Baldry, Sorrentino, & Farrington, 2019; Idsøe et al., 2012).

Dag Nordanger (2015) beskriver en sammenheng mellom hyppighet og varighet av traumatiske stressbelastninger og mulige konsekvenser. Faren for å utvikle PTSD øker ved grad av belastningenes hyppighet og varighet, og skadene kan bli større desto mindre støtte personen har til å regulere seg (Nordanger, 2015, s. 46). Nordanger knytter i denne sammenheng stressbelastninger med begrepet kompleks traumatisering. Fremfor å streve med symptomer på overaktivering, unngåelsesatferd og påtrengende minner, kan kompleks traumatisering innebære større vansker: Blant annet utfordringer med emosjonsregulering, relasjonelle vansker, symptomer på angst og depresjon, negativ selvoppfatning inkludert opplevelse av skyld og skam, samt smertetilstander (Bækkelund & Berg, 2015).

Risikoen for å utvikle kompleks traumatisering øker ved dobbel belastning; altså at den pågående traumatiske stressbelastningen kombineres med fravær av reguleringsstøtte (Nordanger, 2015 s. 46). Kompleks traumatisering ser en hovedsakelig i barndomstraumer og

omtales som utviklingstraume (van der Kolk, 2005; Nordanger & Braarud, 2017). En ser også kompleks traumatisering hos personer etter langvarig vold i parforhold (Karatzias & Cloitre, 2019). På likhet ved mobbing befinner også disse eksemplene seg i en kontekst uten opplevd fluktmulighet eller reell forsvarsevne mens det pågår (van der Kolk, 2014; Nordanger, 2015). Vi kan dermed tenke oss at elever utsatt for alvorlig og grov mobbing som samtidig mangler et trygt sosialt nettverk eller støtte fra nære omsorgspersoner, har en dobbel belastning og kan stå i risiko for å utvikle kompleks traumatisering.

Det verdt å nevne at van der Weele (2015, s. 174) sitt forskningsarbeid viste at det som opplevdes traumatisk for noen kan hvile på konsekvensene av en hendelse og ikke hendelsen i seg selv. Med andre ord trenger ikke innholdet eller uttrykksformen til mobbeatferden være kilden til en elevs traumatiske opplevelse, men i stedet sekundærkonsekvensene av at mobbing kan gi såkalt rolleskade. Boulton (2013) fant for eksempel at jevnaldrende hadde mindre sannsynlighet for å bli venner med de som ble mobbet. En annen studie viste at mobbeutsatte ble oppfattet med lavere popularitet og med en svekket aksept fra jevnaldrende (Prinstein & Cillessen, 2003). Med dette til grunn berører mobbing mange aspekt ved den unges relasjonelle verden, og det kan påvirke ens opplevelse av relasjoner til andre, og i ytterste grad gi traumereaksjoner og skamfølelse.

### **Eksisterende forskning på senvirkninger/konsekvenser av mobbing**

På oppdrag fra Helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet ble det i 2017 publisert en omfattende kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak ved mobbing.

Kunnskapsoppsummeringen baserer seg blant annet på syv internasjonale metastudier på psykiske helseplager og tyngre symptomatikk som konsekvens av mobbing (Breivik et al., 2017). Breivik og kolleger (2017) tydeliggjør fire områder av langtidskonsekvenser av mobbing i skolen som har et solid kunnskapsgrunnlag: a) emosjonelle problemer som

inkluderer depresjon og angst; b) psykosomatiske problemer som magesmerter, søvnevansker, hodepine; c) lav selvtillit; og d) selvmordstanker (Breivik et al., 2017).

En sammenheng mellom å bli utsatt for mobbing og utvikling av depresjon har stor dekning i forskningslitteraturen, som blant annet vist i to metastudier henholdsvis på 20 enkeltstudier (Ttofi et al., 2011) og 15 enkeltstudier (Reijntjes et al., 2010). Førstnevnte kontrollerte også for andre potensielle livshendelser som mulig forklaring på utviklingen av depresjon foruten mobbing som årsak. Konklusjonen av disse studiene var at mobbing både forstås som en uavhengig risikofaktor for depresjon senere i livet og at erfaringer med å bli mobbet kommer forut for emosjonelle utfordringer hos de mobbeutsatte. Det er imidlertid begrenset med både oppfølgingsstudier av voksne andre områder enn psykisk helse.

En svensk oppfølgingsstudie av Østberg og kolleger (2018) viste en tydelig sammenheng mellom opplevd mobbing i skolen og psykologiske plager som depresjon og/eller angst 10 år senere blant kvinner i alderen 20-28. Denne sammenhengene kunne ikke forklares av sosioøkonomisk status hverken som ungdom eller som ung voksen.

Sammenhengene kunne heller ikke forklares av økonomiske vansker, manglende engasjement i arbeid eller studier, eller et lite sosialt nettverk som ung voksen. Studiens forfattere mener sammenhengene kan forklares av mobbingens assosiasjon med et negativt selvbylde, en dårligere helse og en generell manglende sosial støtte som ungdom (Østberg et al., 2018).

Rothon, Head, Klingberg og Stansfeld (2011) undersøkte om sosial støtte kunne fungere som en støtdemper mot de potensielle negative konsekvensene ved mobbing. Studien viste at sosial støtte fra familie var viktig for å fremme en generell god mental helse, mens støtte fra venner fungerte som en beskyttelsesfaktor mot dårligere skoleprestasjoner. Studien viste likevel at ungdom utsatt for mobbing hadde dårligere akademiske resultater enn forventet for aldersgruppen to år senere, og sannsynligheten for å vise depressive symptomer



var større for guttene utsatt for mobbing. På likhet med Østberg og kolleger (2018) var ikke sosial støtte tilstrekkelig for å beskytte ungdommen mot psykiske vansker (angst og depresjon) som senvirkning av å bli mobbet. En annen studie fra 2016 hadde samme konklusjon; sosial støtte fungerte ikke som en støtdemper for de psykologiske konsekvensene av å bli utsatt for mobbing (X. Zhang, Ra., D. Zhang, Y. Zhang, & MacLeod, 2016). Med andre ord viser sosial støtte seg å ha en viktig rolle i ungdommens generelle utvikling. Mobbing kan imidlertid påvirke en persons psykiske helse til tross for god sosial støtte.

Mobbing er videre forbundet med forhøyet risiko for lavere yrkesdeltakelse (Strøm, Thoresen, Wentzel-Larsen, Hjemdal, Lien & Dyb, 2013). Studien kontrollerte for sosioøkonomisk status, og forteller oss at tilkortkommenhet i arbeidslivet er blant langtidskonsekvensene av mobbing. Sosial støtte fra familie og klassekamerater er samtidig funnet å fungere som beskyttelsesfaktor mot senere bruk av sosiale velferdstjenester fra NAV ifølge en norsk studie (Strøm, Thoresen, Wentzel-Larsen, Sagatun & Dyb, 2014).

Den omfattende kunnskapsoppsummeringen om konsekvenser ved mobbing oppsummerer riktignok ikke kunnskapen om mobbingens sosiale konsekvenser. Ifølge Breivik og kolleger (2017, s. 192) skyldes dette et begrenset resultat fra deres litteratursøk på området. Dette sammenfaller godt med egen erfaring i forbindelse med litteratursøket på forskningslitteratur knyttet til denne oppgaven. Det mangelfulle resultatet kan delvis forklares av at ensomhet og sosial isolasjon ikke studeres i sin egen rett, men heller studeres sammen med angst, depresjon og lav selvtillit (Breivik et al., 2017). Dette har følgelig konsekvenser for å kunne si noe om sammenhengen mellom sosiale konsekvenser og mobbeerfaringer vi har et teoretisk grunnlag for å anta eksisterer.

## Hensikten med denne studien

Omtrent 27 000 norske skoleelever mobbes årlig til tross for systematisk innsats rettet mot å få ned tallene. Mobbing er i denne oppgaven forstått som relasjonell vold med traumepotensiale i tillegg til skampotensiale. Som følge av denne forståelsen er det nærliggende å anta at tidlige mobbeerfaringer kan gi senvirkninger som utspiller seg sosialt og i hvordan en opplever relasjoner til andre. Per i dag viser forskningslitteraturen at erfaringer med mobbing kan gi langtidskonsekvenser for den psykiske helsen. Samtidig er det mangelfull forskning på hvordan senvirkninger av mobbing strekker seg inn i voksenlivet. Det er også mangelfull forskning på relasjonelle konsekvenser av mobbing i voksen alder. Vi vet med andre ord mindre om opplevelsesaspekteret ved å bære en mobbehistorie inn i voksenlivet utover risikoen for å utvikle psykiske vansker og tilkortkommenhet i arbeidslivet. Vi vet enda mindre om hvordan voksne med en mobbehistorie fra tidligere skolegang opplever sine relasjoner i dag. Som beskrevet av Breivik og kolleger (2017) er det mangelfull forskning på sosiale konsekvenser ved mobbing. Denne studien tenkes å bidra til å fylle dette kunnskapshullet med å utforske hvilken betydning en mobbehistorie fra tidligere skolegang kan ha på voksnes opplevelse av sine relasjoner i dag.

**Forskningsspørsmål.** *Hvordan har erfaring med å bli utsatt for mobbing påvirket ens opplevelse av sine relasjoner til andre i voksen alder?*

## Metode

For prosjektet valgte jeg et kvalitativt design for få best mulig innsikt i opplevelsesdimensjonene ved å bære med seg en mobbehistorie videre i livet. Jeg anvendte semistrukturerte intervju da det egner seg godt når det fenomenologiske står i sentrum (Kvale & Brinkmann, 2015). Intervjusituasjonen med hver deltaker var støttet av en utformet

semistrukturert intervjuguide som i henhold til kvalitativ undersøkelse hadde som mål å være åpen og undrende overfor deltakernes opplevelser.

### **Fenomenologi og hermeneutikk**

Hvordan en mobbehistorie fra tidligere skolegang bæres med videre er et lite berørt aspekt ved mobbing som fenomen, og en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming egnet seg derfor godt (Lindseth & Norberg, 2004). Med en slik tilnærming fremheves deltakernes egne detaljerte beskrivelser i forskerprosessen framfor å plasseres i allerede etablerte teorier. Samtidig tillater designet en vekting av både utforskning av fenomenet på den ene siden, og forskerens refleksivitet og tolkninger på den andre (Binder, Holgersen & Moltu, 2012).

Fenomenologisk tilnærming hviler på en åpen og nysgjerrig utforskning av intervjuobjektene egne erfaringer og opplevelser både i, og av, deres livsverden. Med andre ord en utforskning av deltakernes ektelevde sannhet om verden, med forståelsen av at det ikke finnes én objektiv virkelighet, men egne subjektive virkelighetsforståelser (Kvale & Brinkmann, 2015; Malterud, 2017).

Hermeneutisk tilnærming knyttes til en grunnleggende forståelse av at vi som mennesker og som forskere aldri kan fullstendig atskille forståelser og tolkninger fra bestemte utgangspunkt. Med andre ord påvirker vi som forskere, i kraft av hvem vi er, både prosessen som leder opp til våre funn og selve funnene (Lindseth & Norberg, 2004). Mennesket er også fortolkende og meningsdannende vesen som ifølge Gadamer (1989) innebærer at forståelse også skapes i samhandling med andre. Med andre ord kan både forskerens og deltakerens forståelse av fenomenet som utforskes påvirkes av samhandlingen under intervjuet.

Som en veileder i metodeutførelse beskriver Binder, Holgersen og Moltu (2012) tre epistemiske prinsipper i krysningspunktet mellom fenomenologisk utforskning og hermeneutisk forståelse. Første prinsipp omtaler den utforskende fenomenologiske

dimensjonen som viktig, og samtidig hvordan selvrefleksjon og anerkjennelse for denne refleksjonen kan være et viktig bidrag mot å oppnå det en ønsker ved forskningen. Det andre prinsippet vekter hermeneutikken i hvordan mening samskapes mellom to parter. Mening skapes både aktivt mellom intervjuer og intervjuobjekt, og mellom forskeren og datamaterialet. Dette står i kontrast til ideen om at mening oppdages objektivt, og kan sammenlignes med den misforståelsen Braun og Clarke erfarte med å tydelig presisere at mønstre og temaer *skapes* av forskeren, framfor å bli «funnet» i tematisk analyse (i.e. 2018, 2019). Det tredje og siste prinsipp omtaler nødvendigheten av forskerens perspektiv i tolkningsarbeidet av deltakernes opplevelse ved utvikling av teoretisk kunnskap og profesjonell forståelse (Binder, Holgersen & Moltu, 2012).

I forbindelse med kvalitetsvurdering av kvalitativ forskning (Morrow, 2005; Stige, Malterud og Midtgarden, 2009) har det vært gjennomgående for hele prosjektet en bevissthet rundt egen påvirkning i både innsamling av- og analyseringen av datamaterialet.

### **Utvalg og rekruttering**

Frivillige interesseorganisasjoner som Mental Helse Ungdom (MHU) inkludert lokallaget til MHU i Bergen ble kontaktet per telefon og over epost med forespørsel om å formidle prosjektet til sine medlemmer. I forkant av prosjektets søknad til REK hadde MHU avtalt å videreformidle prosjektet så snart det var godkjent. Jeg kontaktet Forandringsfabrikken, Oss Mot Mobbing og Odinstiftelsen etter godkjenning, inkludert MHU for ytterligere bekreftelse om de ønsket å formidle prosjektet. Det er uklart om prosjektet ble formidlet av de nevnte organisasjonene, da jeg ikke mottok noen bekreftelse på at det var gjort. Forandringsfabrikken tok kontakt etter at datainnsamlingen var avsluttet, men sto fremdeles på tilbudssiden hvis det skulle være noe de kunne gjøre for prosjektet.

Rekrutteringen foregikk først via plakatoopheng i tidsrommet mai-desember 2019 på frie oppslagstavler ved de fleste fakultetene tilknyttet Universitetet i Bergen, samt Høgskolen på Vestlandet og offentlige plasser. Etter mangelfull rekruttering brukte vi sosiale medier høsten 2019. Både veileder og jeg la ut en post av infoplakaten på Facebook der vi oppfordret folk til å dele prosjektet videre. Interesserte tok kontakt primært over epost med veileder. I henhold til krav fra REK sto veileder med hovedansvaret for å vurdere om interesserte utviste en helsetilstand forenlig med gjennomføring av intervju. Pågående psykose var eksempelvis et eksklusjonskriterium. Fordi vi ikke hadde tilgang på helseopplysninger sto jeg ansvarlig for endelig vurdering ved intervjustart. Deltakerne måtte være over 18 år med en avsluttet mobbeerfaring. Psykiske lidelser og andre helseopplysninger var ikke eksklusjonskriterium med tanke på at mobbing knyttes til psykiske helseplager og forstås som en potensiell traumeerfaring. I tilfellene der jeg hadde initiell kontakt med deltakere, ble all informasjon fortløpende videreformidlet til veileder. Infoskrivet (se appendiks B) ble sendt til de som meldte sin interesse og/eller i forkant av bekreftet intervju.

### **Deltakere og kontekstualisering av funn**

Jeg intervjuet til sammen 14 voksne (11 kvinner og tre menn) i alderen 18 til 50 år, som hadde opplevd mobbing fra tidligere skolegang. Med tanke på den høye informasjonsstyrken fra intervjuene og studiens problemstilling er det god overensstemmelse med antall deltakere (Malterud, 2017). Flere intervjuer ville trolig ikke bidratt til ytterligere kunnskap om fenomenet som utforskes, da overførbarheten av det som forskes på ikke øker med antall intervjuer (Malterud, 2017, s. 63). Det handler også om balanse mellom mengde og bredde i data, som påvirker oversikten over datamaterialet og ikke minst muligheten for å gå i dybden i selve analysen (Kvale & Brinkmann, 2015).

Det var stor variasjon i deltakernes bakgrunn med tanke på varighet og intensitet i deres mobbeerfaringer, grad av nettverk og støtte fra omgivelsene mens mobbingen pågikk, og selve tidsmessig avstand fra erfaringene på intervjutidspunktet. Flere av deltakerne erfarte mobbing under hele barne- og ungdomsskolen, der andre erfarte mobbing på enten barneskole eller ungdomsskole. Et par deltakere opplevde også mobbing på videregående.

Flertallet av deltakere erfarte utfrysning, baksnaking, ryktespredning, falske vennskap, navnekalling og latterliggjøring. Fysisk vold og trussel om vold var for seks av deltakerne også en del av mobbehistorien. Omtrent alle deltakere med et par unntak har tidligere erfaringer med at mobberne også var deres venner på et tidspunkt.

Noen deltakere beskrev at mobbingen kunne foregå på alle sosiale arenaer inkludert fritidsaktiviteter, mens andre beskrev å ha ulike arenaer som mobbingen ikke foregikk på. Det var gjennomgående for de fleste deltakerne at de kom fra en liten bygd eller et lite område med begrensede muligheter for å omgå ulike gruppesammensettinger av jevnaldrende. For deltakerne dette gjaldt, foregikk mobbingen derfor også utenfor skolen. Flere av deltakerne byttet skole som følge av mobbingen. For noen tok mobbingen slutt ved skolebytte, mens for andre fortsatte mobbingen som følge av blant annet ryktespredning.

Noen deltakere fortalte at de holdt mobbingen skjult for deres nærmeste mens det pågikk og i tiden etter. Tre deltakere befant seg i en familiesituasjon med begrenset mulighet til støtte. Flere deltakere beskrev et manglende nettverk eller at de hadde få til ingen venner mens det pågikk, og i tiden etter. Et mindretall av deltakerne beskrev stor åpenhet og støtte fra både familie og nære venner mens mobbingen pågikk. På intervjutidspunktet var halvparten av deltakerne enten i langvarig forhold eller gift og med egne barn. Dette kan delvis forstås av aldersspennet blant deltakerpopulasjonen. Med dette til grunn fremtrer det likevel flere

fellestrekk i hva deltakerne bærer med seg videre fra sin mobbehistorie på tvers av deres beskrivelser. Dette presenteres i funndelen.

### **Gjennomføring av intervjuene**

11 av intervjuene ble holdt i Bergen i bookede møterom eller behandlingsrom på psykologisk fakultet, samfunnsvitenskapelig fakultet eller på Haukeland universitetssjuehus Avdeling for Spiseforstyrrelser der jeg var i eksternpraksis. Tre intervju ble holdt over konferansetelefon. Hovedspørsmålene gikk fra å være åpne til å bli mer konkrete etterhvert. Oppfølgingsspørsmål hadde til sikte å utdype opplevelser eller tilknyttede aspekter ved deltakernes beskrivelser. En semistrukturert intervjuguide gir struktur og fleksibilitet for hvert enkelt intervju (Malterud, 2017). Intervjuet åpnet med å spørre om selve mobbehistorien. Andre spørsmål inkluderte: «*Hvilken plass har mobbehistorien i livet ditt i dag?*», og «*Hvordan kan du i hverdagen merke at du bærer med deg erfaringer med mobbing?*». Se appendiks A for hele intervjuguiden.

Jeg gjennomførte alle intervjuene og brukte intervjuguiden så likt som mulig i hver intervjusituasjon, inkludert sjekking av felles forståelse. Dette er med på å øke troverdigheten til studiens funn, da datainnsamlingen baserer seg på deltakeres beskrivelser i en tilnærmet lik intervjusituasjon (Morrow, 2005). Variasjoner i datamaterialet vil samtidig være en naturlig konsekvens av at deltakerne er forskjellige, og at beskrivelsene kan vekke ulik oppmerksomhet fra intervjueren (Malterud, 2017). Mine forløpende vurderinger kan også ha innvirket på datamaterialet. Med henblikk på mengde oppfølgingsspørsmål, utforskning og tid til dveling tok jeg hensyn til tidsbruk og hvor regulerte deltakerne var. Ikke alle spørsmål ble stilt og andre spørsmål ble i større grad utforsket med deltakerne. Dette sies med en aksept for egen interaksjon med fenomenet som utforskes og i spennet mellom verdigrunnlaget bak prosjektet. Ivaretagelse av deltakere vektes høyere enn kvaliteten på datainnsamlingen.

I henhold til krav fra REK om beredskapsplan var veileder tilgjengelig via telefonkontakt ved behov for bistand i ivaretagelsen av deltakere i tidsrommet intervjuene ble holdt og i tiden etterpå. Det var ingen deltakere som uttrykket behov for støtte i etterkant av intervjuene, men flere sa de fant det betryggende å vite at det var en mulighet. I forkant av alle intervjuene fikk deltakerne muligheten til å stille spørsmål. Jeg sikret informert samtykke med utlevert infoskriv og muntlig gjennomgang før diktafonen ble slått på. I de tre intervjuene over konferansetelefon hadde deltakerne på forhånd sendt inn samtykkeskjema digitalt. Jeg minnet også om deltakernes rettigheter ved avslutning av intervjuet. Deltakerne ble også minnet på at de sto fritt til å styre detaljnivå, tempo, pauser og avslutning for intervjuet. Samtykkeskjemaene oppbevares kryptert og passordbeskyttet separert fra kodeliste og datamaterialet. All informasjon slettes ved prosjektslutt satt til sommeren 2021.

### **Transkribering, SAFE, omskriving og aidentifisering**

Så snart intervjuene var avsluttet ble lydfilene overført fra den kodebeskyttede diktafonen til SAFE, UiB sin løsning på et sikkert skrivebord uten internettilgang med to-faktorautentisering. Jeg transkriberte verbatim; alt som ble sagt. Jeg noterte også i parentes gester, dype pust, pauser, emosjonelle uttrykk og kroppsspråk. Jeg aidentifiserte materialet ved at gjenkjennbar personinformasjon ble erstattet med enten vide kategorier (i.e. årstall, stedsnavn), eller fjernet som markert med «[...]», eller gitt pseudonavn. Jeg foretok flere gjennomlesninger for å sikre at personidentifiserende detaljer var tilstrekkelig omskrevet før jeg gjorde en siste kontrollsjekk etterfulgt av sletting av lydfilene. Intervjutranskripsjonene ble så ført ut av SAFE-skrivebordet og sendt til veileder med passordbeskyttet kryptering.

### **Analyseprosessen**

Etter flere fullførte intervju opplevde jeg datamaterialet som både rikt og for stort for rammene til hovedoppgaven. Etter første fase i analysen valgte jeg derfor et smalere



analysefokus i samråd med veileder. Dette åpner for mulige publikasjoner i etterkant av hovedoppgave, der det rike datamaterialet får komme til sin fulle rett med ulike analysefokus.

Utgangspunktet for analysen av de transkriberte intervjuene var organisk, refleksiv tematisk analyse slik beskrevet av Braun og Clarke (i.e. 2006, 2018, 2019). Selv om analyseprosessen beskrives i seks faser påpeker Braun og Clarke (2018) at det er en organisk prosess. Det vil si at prosessen ikke følger en rett linje, men heller en bevegelse mellom de ulike fasene. Refleksiviteten kommer også tydelig frem i analyseprosessen og forstås som en ressurs av Braun og Clarke (2018). Egen subjektivitet og fortolkning står i sentrum av forskerens bevissthet og anses som en viktig del av den aktive skapelsen av mening/temastruktur. Braun og Clarke (2018, 2019) er videre nøye med å presisere at tematisk analyse og deres forslag til prosess forstås som *veiledende* i analyseringen av kvalitativ data (2018, 2019). Med andre ord er det viktig at forskeren er transparent overfor andre metodiske valg. Studiens tematiske analyse ledes av datamaterialet framfor eksisterende rammeverk eller forskerens interesse gjennom en induktiv, «bottom-up» metodisk tilnærming i koding og identifisering av mønstre og temaer (Braun & Clarke, 2006). Eksisterende kunnskap om senvirkninger ved mobbing og forskerens interesse forstås i stedet som en del av forskerens forforståelse (hermeneutiske perspektiv) i møte med deltakerne og i analyseprosessen.

**Fasene i analysen.** Analyseprosessen begynner allerede ved datainnsamlingen, i møte med deltakerne og ved den umiddelbare noteringen av egen opplevelse og inntrykk etter endt intervju (i.e. Braun & Clarke, 2006; Binder, Holgersen & Moltu, 2012). *Første fase* i analysearbeidet markeres ved transkripsjon etterfulgt av grundig gjennomlesning av intervjuene. På dette tidspunktet gjorde jeg en endelig beslutning i samråd med veileder om et bestemt analysefokus, som tidligere formulert: «*Hvordan har erfaring med å bli utsatt for mobbing påvirket ens opplevelse av sine relasjoner til andre i voksen alder?*». Fordelen med å

stå bak hele datainnsamlingsprosessen fra formulering av intervjuguiden til siste steg i analysearbeidet er at jeg har førstehåndskjennskap til råmaterialet. Jeg fikk for eksempel verdifull tilgang til det opprinnelige intervjuet ved gjennomlesning av transkripsjonene, og det var et godt utgangspunkt for både kodingsarbeidet og resten av analysen.

I *andre fase* foregår det primære kodingsarbeidet (Braun & Clarke, 2006). Jeg kodet intervjutranskripsjonene for meningsenheter med en semantisk metodisk tilnærming og ved hjelp av NVivo (versjon 12.6.0), et analyseverktøy for kvalitative data. Med semantisk menes at jeg forholdt meg til det som deltakerne eksplisitt uttrykte, og ga tekstmære kodenavn til de relevante meningsenhetene. Jeg fikk veiledning etter koding av to intervjuer for å sikre samforståelse av kodingsarbeidet opp mot analysefokuset, men også for sikring av presise kodenavn som var nære materialet. Ytterligere veiledning ble gitt etter alle intervjuene var kodet. Her fikk jeg luftet ulike utfordringer og problemstillinger vedrørende kodingen. Basert på tilbakemeldinger bearbeidet og klargjorde jeg kodene for neste steg i analysen.

I *fase tre* skjer det første, initielle forsøket på å danne overordnede tema. Jeg gikk bevisst inn i dette arbeidet om å holde et lavt abstraksjonsnivå med fokus på å fange opp nyanser. Det resulterte i 12 grupperinger av koder på tvers av intervjuene, i varierende størrelser, med en tillagt enkel fenomenbeskrivelse. Deretter møttes jeg for veiledning av det foreløpige arbeidet, etterfulgt av en ny runde med fokus på å abstrahere til større, overordnede tema. Etterhvert som analysefokuset ble tydeligere for meg, besøkte jeg koder og tilknyttede tekstbiter på nytt for å sikre både relevans og riktig kobling av tentative temaer. Ifølge Clarke og Braun (2018) utgjør den faktiske analysen de fortolkningene en gjør av datamaterialet og de meningsmønstrene som en selv aktivt skaper i prosessen, fremfor å «finne» eller oppdage noe som passivt venter på å bli formulert (Clarke & Braun, i.e. 2006, 2018, 2019). Til slutt sto jeg med forslag til fire overordnede tema. Innen jeg var klar for steg fire hadde veileder fått

tilsendt NVivo-prosjektfilen og lest alle intervjutranskripsjonene parallelt med kodene og sto derfor i god posisjon for å veilede videreutvikling av temaene.

I *fase fire* utformet jeg de fire temaene skriftlig med beskrivelse av hva temaene handler om, og førsteutkast på definering. Parallelt med temautviklingsarbeidet leste jeg på nytt intervjutranskripsjoner, koder og notater fra refleksiv dagbok som ledd i å sikre at temastrukturen fungerte i relasjon til både kodene og til hele datasettet (Braun & Clarke, 2006). Femte (endelig temadefinering) og sjette fase (selv rapportskrivningen) var en parallell prosess med vekslende skriving av funn, introduksjon og diskusjon. De fire temaene presenteres i funndelen.

### **Vurdering av forskningsprosessen**

Det er omdiskutert innad i forskermiljøet om hvordan en best vurderer kvaliteten på metode og nytteverdien til en studie i kvalitativ forskning (Morrow, 2005; Stige et al., 2009). Framfor regelbasert vurdering av kvalitativ forskning foreslår Stige og kolleger (2009) en refleksiv dialog med en «evalueringsagenda» på 7 kvalitetsmål forkortet i akronymet EPICURE som er basert på en nøye gjennomgang av eksisterende litteratur av ulike tradisjoner for vurdering av kvalitativ forskning. EPICURE deles inn i to subakronymer for å representere to dimensjoner, der selvkritikk og sosial kritikk overlapper disse dimensjonene. Den første dimensjonen EPIC innebærer produksjon og tolkning av et rikt materiale som involverer forskerens refleksivitet i forskningsprosessen og synliggjøring av både rammeverk og fremgangsmåte. Den andre dimensjonen, CURE innebærer betingelser rundt, og konsekvenser av kvalitativ forskning som involverer studiens nytteverdi og relevans, og ikke minst etiske betraktninger (Stige et al., 2009).

Jeg har i hovedsak forholdt meg til dette rammeverket som støtte under forskerprosessen. Med henblikk på den første dimensjonen har jeg presentert studiens

rammeverk og metodisk fremgangsmåte fra datainnsamling til analyse og ferdigstilling er beskrevet steg for steg (hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming til refleksiv tematisk analyse). Forskerens kontinuerlige interaksjon med fenomenet som utforskes gjennom datainnsamling og tolkningsarbeidet blir beskrevet i de neste avsnittene om refleksivitet og etiske refleksjoner. Med henblikk på den andre dimensjonen i evalueringsagendaen redegjorde jeg innledende for studiens *relevans* og *nytteverdi* ved presentasjon av eksisterende forskning og kunnskapshull som studien tiltenkes å fylle, nemlig økt forståelse for hvordan en mobbehistorie fra tidligere skolegang kan påvirke ens opplevelser av relasjoner til andre som voksen. Ytterligere blikk på studiens relevans og nytteverdi kommer frem i diskusjonsdelen, inkludert etisk refleksjon i de neste avsnittene.

**Refleksivitet.** Som ved all kvalitativ forskning anses forskerens refleksivitet som en viktig målsetting i arbeidet og som en nødvendighet for at leseren kan forstå hvor funnene kommer fra (Malterud, 2017). Refleksiviteten gjør seg synlig gjennom forskerens skriftliggjøring av refleksjonene tilknyttet bevisstgjøringen av egen forforståelse og egne motiver for arbeidet (Binder et al., 2012; Malterud, 2017; Stige et al., 2009).

Som forsker handler min refleksivitet om å være meg selv bevisst de tanker og meninger jeg tar med meg inn i prosjektet, og egen bakgrunn som forsker. Jeg går siste semester på profesjonsstudiet i psykologi, og har selv en mobbehistorie fra tidligere skolegang. Dette stiller følgelig potensielt ekstra krav til min refleksivitet og transparens som forsker. Samtidig er engasjement et viktig kvalitetsmål ved kvalitativ forskning, der førstehåndserfaringen forstås som en fordel (Stige et al., 2009).

Jeg opplevde mobbing fra slutten av syvende klasse og ut niende klasse. Jeg «visste» i tiende klasse at jeg skulle bli psykolog. Jeg jobbet derfor målrettet gjennom videregående for å komme inn på årsstudium. Jeg har brukt ungdomsårene og de første voksenårene til mye

refleksjon og samtidig jobbe meg igjennom flere senvirkninger av mobbingen som jeg i utgangspunktet tilskrev traumesymptomer, og som jeg i senere tid har kommet til ro med som en del av min person. Når jeg ser tilbake på mine erfaringer skildrer jeg det som et mestringsprosjekt nært knyttet til egne valg, handlinger og personlige ressurser for å håndtere belastningen, foran alt jeg ble utsatt for. Det er min opplevelse at jeg var heldig som hadde et solid nettverk rundt meg. Jeg hadde flere områder i livet å definere meg ut fra i kombinasjon med at mobbingen relasjonelt var direkte og utført av eldre ungdom. Det lå derfor aldri noen tvil da hendelsene oppsto. I retrospekt kan det virke paradoksalt, men jeg ser en verdi i at atferden lett kunne objektivt defineres som voldsutøvelse eller utilbørlig atferd hver gang en hendelse oppsto, til tross for at skolen ikke gjorde nok i forbindelse med sine observasjoner. Denne tydeligheten hadde mye å si for eget tolkningsarbeid og meningsdanning da mobbingen pågikk og i tiden som fulgte.

Gjennom profesjonsstudiet har jeg utviklet en faglig bred interesse for klinisk psykologi og samfunnspsykologi, og overlappet mellom disse fagområdene. Min interesse har økt for å bedre forstå mobbingens skadepotensiale etter miljøterapeutisk jobberfaring med mennesker som opplevde alvorlig mobbing som barn og hadde tidlig sykdomsdebut ved schizofreni. Selve prosjektet springer derfor ut fra egne refleksjoner som er gjort over lang tid og en stor nysgjerrighet for hvordan andre bærer med seg sin historie på. Dette i kombinasjon med jobberfaring og økt kunnskap om traumefeltet gjennom studiet.

Det sees som en styrke at jeg kan relatere meg til deltakerne på et personlig nivå da jeg også har førstehåndserfaring med fenomenet som utforskes. Det stiller imidlertid økt refleksivitet og bevissthetsarbeid overfor eget engasjement og hvordan min involvering kan virke inn i forskningsprosessen, med tanke på vurdering av studiens kvalitet (Stige et al.,

2009). Samtidig skal ikke førstehåndserfaringen ses uten den faglige og teoretiske forståelsen jeg har med meg gjennom seks år på studiet og opparbeidet terapeutisk kompetanse.

Hypoteser og antakelser underveis formes mellom deltakernes beskrivelser og min egen bakgrunn, der egen bakgrunn vil farge og forme intervjuene og analyseprosessen på en måte noen med en annen forforståelse ville formet annerledes (Kvale & Brinkmann, 2015). Et annet aspekt ved forskerens uunngåelige påvirkning i forskningsprosessen er at samme intervjuguide brukt av en annen forsker med de samme deltakerne ville med sannsynlighet frembrakt både et annerledes datamateriale og andre tolkninger i analyseprosessen. Dette skyldes væremåten og formidling under intervjuet som kan påvirke hva deltakerne deler, og forskerens bakgrunn (Kvale & Brinkmann, 2015). Bevisstgjøring og selvobservasjon er derfor et viktig poeng å få frem som kilde til oppfølgingsspørsmål og hva som fanger oppmerksomheten til forskeren. Det har også noe å si for muligheten til selvkorrigerende og forhindring av uheldig påvirkning som for eksempel bekreftelsestendenser (Svartdal, 2019). Under hele forskerprosessen fra utforming av prosjektet til den ferdige analyseteksten har det vært en bevissthet rundt egen påvirkning som privatperson og fagperson, med veiledning som mulighet til å oppdage egne forforståelser og refleksjon. Veileder var også viktig støtte i arbeidet med å skape mening og temastruktur i spennet mellom å være fenomenologisk nær materialet og hermeneutisk refleksjon (Binder et al., 2012). Tilknyttede tankeprosesser har jeg skriftliggjort i en refleksiv dagbok.

I henhold til evalueringsagendaen bidrar en god studie med ny kunnskap som både har relevans i den virkelige verden, og som kan anvendes i praksis (Stige et al., 2009). Denne studien bidrar forhåpentligvis til å utvide allerede etablert kunnskap om hva mobbing kan gjøre med mennesker: Med tyngde på en mer nyansert forståelse av hvordan en mobbehistorie fra tidligere skolegang bæres med videre som voksen og hvordan opplevelse av relasjoner til

andre knyttes tilbake til erfaringen med mobbing. Funnene bør gi implikasjoner for hvordan skolen håndterer fremtidige mobbesaker med tanke på avdekking og tilpasset oppfølging, og implikasjoner for behandlingssystemet som møter voksne som søker hjelp. Det reiser også politiske spørsmål om økte midler til en slik satsning.

### **Etiske refleksjoner**

Prosjektet omhandler psykisk helse og innebærer et dybdeintervju med en potensiell sårbar gruppe om potensielt sensitive tema. Regionale Komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk [REK Vest] vurderte dermed høsten 2018 at prosjektet måtte godkjennes før oppstart. Etter revisjon av opprinnelig prosjektskisse ble prosjektet godkjent av REK vest 2019/269 etterfulgt av godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata [NSD]. Se appendiks F og G for godkjenningsbrev og tilbakemelding. Med hensyn til deltakergruppen som en potensielt sårbar populasjon ønsket REK opprinnelig at veileder/prosjektleder skulle holde de første intervjuene. Vi argumenterte for at det ville være tilstrekkelig å gi studenten veiledning i forkant med bakgrunn i at jeg hadde kommet såpass langt i studiet. Her krevde REK at jeg trengte veiledning i forkant. Jeg gjennomførte dermed to pilotintervjuer som en del av forberedelsene, og det første pilotintervjuet ble tatt opp med lydopptaker. Veileder gikk nøye gjennom opptaket og kom med en grundig tilbakemelding med tyngde på ivaretagelse av deltakerne og på hvordan å få frem deltakernes opplevelser gjennom oppfølgingsspørsmål.

REK ønsket også en skriftliggjort beredskapsplan for ivaretagelse av både kandidater som fikk delta, men også for interesserte som ikke møtte inklusjonskriteriene for deltakelse (Se appendiks D). Etikk i kvalitativ forskning og i vurderingen av studiens kvalitet, omhandler respekt for- og ivaretagelse av, deltakeres verdighet og rettigheter og en bevissthet rundt for eksempel konsekvenser av forskningen for deltakerne som funnene omhandler. Som forsker har en ansvar for å hindre at deltakerne skades av forskningsprosessen eller av

resultatene som presenteres ved publikasjon (Stige et al., 2009). Dette innebærer å sikre informert samtykke; at samtykket baseres på tilstrekkelig informasjon om hva deltakelse innebærer og hvilke rettigheter en har som deltaker med tanke på frivillighet og mulighet til å trekke tilbake samtykke, samt få innsyn i datamaterialet som angikk dem. Se appendiks C for infoskriv. Under presentasjon av funnene vektet også personvern og respektfull fremstilling av deltakernes opplevelser opp mot potensielt mening som kan ha gått tapt ved å ha fjernet dialekt og andre gester fra den ferdige rapporten (Kvale & Brinkmann, 2015).

Senvirkninger av mobbing fra tidligere skolegang er lite utforsket hos voksne. Derfor forstås deltakerne å være en potensiell sårbar gruppe som jeg har intervjuet om et sårbart tema. Behov for etiske hensyn reflekteres av REK sin tilbakemelding på prosjektskissen, og det har gjort meg spesielt bevisst mitt etiske ansvar som forsker. Av flere grunner sees det som en styrke at prosjektet åpnet med spørsmål om mobbehistorien selv om det innebar for deltakerne å gi beskrivelser om potensielt smertefulle erfaringer. På egne premisser valgte deltakerne detaljnivå og de fikk snakket seg litt varme. Dette kan ha vekket tankerekker som ellers kunne gått tapt. Intensjonen bak spørsmålet var også at intervjueren fra starten kunne vite hva deltakerne selv tenkte på gjennom intervjuet. Historien gjorde det enklere for meg å forstå og formidle tilbake forståelse til deltakerne, og muligheten for å ivareta og tilpasse støtte. Dette tenkes å være å tråd med etiske kvalitetsmål av studien (Stige et al., 2009).

Info om prosjektet ble delt av en snart ferdigutdannet psykolog under en veileder og prosjektansvarlig tilknyttet institutt for klinisk psykologi ved Universitetet i Bergen. I det norske samfunnet har psykologtittelen veldig høy status blant samfunnsmedlemmene (Torgalsbøen, 2006). Det er en tillitsvekkende tittel som vi i kraft av vår anseelse som psykologer må ha et bevisst ansvar overfor, og her henviser jeg til de etiske prinsippene for nordiske psykologer vedtatt i 1998 (Psykologforeningen, u.å.). Et viktig kvalitetsmål er også



refleksjon overfor egen rolle og posisjon en har som forsker, og hvilke konsekvenser i kraft av den makten og privilegium som følger denne posisjonen (Stige et al., 2009). Statusen kan ha hatt noe å si for deltakeres interesse av, og villighet til å delta. Det inkluderer også hvor mye deltakerne deler under intervjuet, med tanke på tillitsforholdet som oppnås med forskeren (Stige et al., 2009). For eksempel gjorde bevisstheten rundt egen posisjon som intervjuer at jeg avbrøt noen deltakere der jeg vurderte at de delte mer personlige detaljer enn de trengte eller burde ha delt. Erfaringen med intervjuene var også at deltakerne beskrev opplevelser av opplegget som profesjonelt, og at de følte seg ivaretatt. Flere sa at min væremåte var tillitsvekkende og skapte trygghet til å dele ganske personlige aspekter.

Jeg kjente til tre av deltakerne fra før. Bekjentskapet gjorde meg mer oppmerksom under hele analyseprosessen på hvordan relasjonen kunne potensielt påvirke min refleksivitet. Erfaringen var at samtlige sa bekjentskapet var en avgjørende faktor for deltakelse både som et ønske om å støtte prosjektet og meg, men også på grunn av en allerede etablert tillit. Det var min opplevelse at disse intervjuene ikke skilte seg fra de andre intervjuene. Deltakelse var frivillig og basert på egenmotivasjon da jeg ikke tilbød noe kompensasjon for bidraget til prosjektet. Det var både min og veileders erfaring at alle som tok kontakt ga uttrykk for at de fant prosjektet viktig, og med stort engasjement for å delta. Mange ga uttrykk for at prosjektets fokus var et aspekt ved mobbing som ikke forstås lett av utenforstående såvel som manglende oppmerksomhet fra samfunnet. Frivillig deltakelse reiser likevel etiske betraktninger, da ønske og motivasjon for å delta ikke utelukker vurderinger om deltakelse er forsvarlig eller riktig. Opplevd viktighet med prosjektet og ønske om å støtte prosjektet/meg kan også potensielt ha økt terskelen for å trekke tilbake samtykke dersom en angret.

De fleste deltakerne hadde mye på hjertet og selv om tidsrammen for intervju var i utgangspunktet på rundt én time, varte de fleste over 2 timer. Selve opplevelsen av å ha deltatt

og tilbakemeldingene på tidsbruken tyder på at det var riktig å ikke stoppe det formelle intervjuet før det falt naturlig. Erfaringen var at intervjuet utvidet flere av deltakernes forståelse av egen historie. Flere uttrykte stor takknemlighet for muligheten til å fortelle slik i detalj om deres opplevelser, og flere sa intervjuet var første gangen de hadde fått snakket slik om historien. For mange av deltakerne handlet mobbingen om hva de ble fortalt om seg selv av andre. Det å delta i prosjektet tenkes å gjenspeile eller forsterke deltakernes eierskap til deres erfaringer. Dette vektes potensielt høyere enn kostnadene forbundet med å delta, som inkluderer å bli emosjonelt påvirket eller overveldet. Denne observasjonen samsvarer godt med evalueringssagendaen om forskerens ansvar og bevissthet rundt potensielle konsekvenser av forskningen, som kan til fordel også inkludere interesse for hvordan en studie kan støtte eller komme både deltakerne og lokalsamfunn til gode (Stige et al., 2009).

### **Funn**

Gjennom den refleksive tematiske analysen utformet jeg fire hovedtemaer. Tema 1: Fantomsmerter fra fortidens kropp, Tema 2: Å våge seg ut i et ukjent relasjonelt farvann, Tema 3: Å eie sin egen fortid og fremtid, og Tema 4: Opplevelse av aksept og fotfeste i livet. Disse presenteres i de neste avsnittene.

#### **Tema I: Fantomsmerter fra fortidens kropp**

*Fantomsmerter fra fortidens kropp* omhandler hvordan mobbeerfaringen lever videre og påvirker sosiale interaksjoner i nåtid selv om mobbesituasjonen er forbi. Mobbeerfaringene påvirket deltakernes forståelse av seg selv og andre, og dermed også relasjonene deres.

Vennskapelige og romantiske relasjoner var utfordrende for alle deltakerne, men på ulike måter. For eksempel fortalte mange av deltakerne ulike former for usikkerhet eller vansker med å lese sosiale signaler i mellommenneskelig setting, som kunne handle om å ikke vite når en var ønsket eller når en burde dra. For en del handlet det om en følelse av å være

utenfor eller være feil, eller å føle seg sosialt overflødig, en opplevd likegyldighet av deres nærvær eller fravær:

[...] jeg har en sånn ekstrem... eh, angst for å være femte hjulet på vognen. [...] mm ja, føler veldig automatisk at jeg blir... utestengt. Leter liksom etter tegn, altså jeg er, jeg ahh har fryktelig lett for å tenke folk ikke liker meg, og det er så slitsomt fordi det er så irrasjonelt. (*Agnes*)

En annen deltaker skildret tankerekken som følger idet hun må hoste i forelesning:

[..] jeg vet det ikke er rasjonelt, men jeg føler at alle blir irritert på meg, og hater meg, og jeg har bare ikke lyst til å eksistere fordi jeg føler at, jeg bare, tar for mye plass og bare... ikke burde gjøre det. (*Tuva*)

Deltakerene selv knyttet den irrasjonelle frykten idag opp mot de følelsene de sto i mens mobbingen pågikk. Sitatene er eksempler på hvordan tidligere erfaringer og forventninger også påvirker hvordan en forholder seg til andre i dag. Denne sammenhengen viste seg også spesielt gjeldende i romantiske relasjoner, der flere deltakere skildret opplevelser av seg selv som uegnet:

[..] men jeg er unormal så det går ikke an, jeg ender ikke opp der noen gang. For eksempel, og det kan noen ganger være sårt å tenke på at, åja, det er ikke mulig at noen liker deg, fordi jeg er vant til å bli kalt stygge ting. Så hvis jeg er ikke bra nok uansett. Så sånne ting er ekstra vondt. Og litt ekstra vondt for nå begynner det å bli mange år med det... (*Dorthe*)

Denne beskrivelsen av smerte kan både reflektere tiden som deltakeren har gått med denne opplevelsen, og samtidig reflektere en manglende tro på at det kan avkreftes. Dette viser til kompleksiteten i deltakernes opplevelser som følge av erfaringer med mobbing. Utfall

fra sosiale situasjoner, som muligheten for å oppleve reparerende erfaringer, hviler på hvordan en tilnærmer seg sosiale situasjoner og forholder seg til andre på. Forhold som vanskeliggjorde muligheten for reparerende erfaringer, handlet for noen deltakere om å ikke se da noen viste romantisk interesse i dem, eller at de ikke opplevde seg selv som verdig: «[...] Jeg føler på en måte ikke at jeg, fortjener å oppleve kjærlighet. Så... ja. Putter ikke meg selv out there liksom.» (*Tuva*). På en annen side handlet romantiske utfordringer seg om en kroppslig aktivering ved innledningen av et forhold for en deltaker:

[...] hvis jeg skal ha kjæreste for eksempel, da. Der er jeg dårlig. Sånn, ikke det at jeg ikke vil, og, men kroppen min er ikke helt på lag. Sånn, de første månedene, typ, jeg skjelver hver dag. Og bare... har masse hjertebank, og... og sånt. Jeg vet ikke om det bare er på grunn av det [mobbing], men jeg tror ikke at det, det jeg har gått igjennom da, jeg tror ikke det har vært en positiv faktor på det... (*Henning*)

Flere deltakere beskrev hvordan ulike behov for nærhet førte til at de kunne nærme seg mennesker og ukritisk inngå uheldige romantiske relasjoner:

[...] det er ikke noe, igjen, noe jeg var bevisst på **da**, men som jeg har fått forståelse for i ettertid, det var jo det at.. jeg endte opp i en del dårlige forhold fordi jeg, eh, [...] når jeg fikk denne følelsen av at folk brydde seg om meg, og at folk... var liksom var glad i meg da, så ble det en sånn... ja, okei, men det er jo, sånn som et kjærlighetsforhold skal være, du vil ha folk som er glad i deg, men jeg hadde ikke kanskje forståelse for at, eh, at det skulle ikke bare være ensidig, da. *I: Nei*. Nei at det behovet for at noen skal være glad i deg, at du, du skal faktisk også være glad i personen, du skal ikke bare ha et behov for at de er glade i deg, eh, så jeg endte opp i en litt, i et par

dysfunksjonelle forhold der jeg var egentlig kun investert i å ha noen som var glad i meg, mer enn det jeg egentlig var glad i personen. (*Åshild*)

To deltakere skildret tidligere forhold med en manipulerende partner som tok de lang tid å komme seg ut av. De knyttet relasjonen opp mot å føle seg liten som følge av mobbing:

[...] fordi jeg var helt alene da og følte meg null verdt og ikke hadde noen, så ble jeg veldig lett offer for gutter som på en måte var veldig kontrollerendes... eh, jeg var veldig takknemlig for å ha noen å være sammen med. (*Petra*)

Opplevelsen av å være liten ble beskrevet av en annen deltaker som lav selvverd og koblet det med hennes første erfaring med sex:

[...] første gang jeg hadde sex så hadde jeg ikke lyst, til det. Sant. Klarte ikke å si... nei. Jeg vil ikke.[...] til og med dagen etterpå så... så kjente jeg på at herregud, hvorfor, hvorfor gjorde du det? Hvorfor sa du ikke nei? (*Agnes*)

Disse beskrivelsene av å involvere seg i uheldige relasjoner og situasjoner viser kompleksiteten i å akseptere relasjoner som dekker noen av våre grunnleggende behov for fellesskap, tilhørighet og kjærlighet, men som samtidig bryter andre behov eller grenser.

En del andre deltakere beskrev en skjev eller forvrengt forståelse for hva et vennskap innebar. Forståelsen påvirket deres evne til å tilnærme seg andre: «Jeg sliter veldig med å forstå hvorfor folk skal være venn med meg, eller hva er det du er ute etter, eller hvordan skal jeg kjøpe meg inn slik at du er venn med meg i morgen også.» (*Ylva*). Sitatet kan illustrere kjernen eller den røde tråden mange deltakere har mellom sine relasjonelle erfaringer fra mobbehistorien og til deres forståelse av sine utfordringer med relasjoner i dag; å gi tillit til andre, å stole på en relasjon som ekte og gjensidig istedenfor å bli utnyttet eller behandlet

dårlig — til å anse seg selv som noen vil være med. En deltaker fortalte hvor redd hun kunne bli for at gode, nære venner baksnakket hun idet hun gikk ut av et rom:

Selv om jeg vet, fornuften min skjønner at de gjør ikke det. Jeg vet innmari godt at det gjør de ikke. Men følelsene er der. Det har jeg tenkt på mange ganger. For den følelsen den ser jeg ikke ut til å bli kvitt. Med det første. Det synes jeg er slitsomt.» (*Ulrikke*)

Utfordringer med å sette grenser og å ta plass i relasjoner fortalte flere deltakere om:

[..] som mobbeoffer vil du ta minst mulig plass. Sånn at når andre personer tar 90% av vennskapet til sin egen fordel, *I: Mm*. Så er du fornøyd med den lille 10%. *I: Ja ikke sant*. Så jeg er fremdeles vant til den 10%, jeg. (*Lone*)

Utdragene illustrerer hvordan dype relasjonelle utfordringer i dag knyttes så tydelig tilbake til en historie med mobbing. En mobbehistorie kunne også påvirke hvordan en ga mening til de relasjonene en har, slik en deltaker undret seg over:

[..] lurte på om jeg kan ha lett for å tenke at venner, folk som jeg blir god venner med, så lurte jeg på om jeg kan få lavere tanker om dem etter hvert, eller liksom, jeg har tenkt på det om det er... at de blir liksom mindre i mine øyne... som er en reaksjon på at jeg tenker at hvis de velger å være med en som meg så kan ikke de være så bra folk. Også vet jeg på en måte mange av vennene mine er kjempebra folk, eller gode, fine vennlige mennesker, og likevel [..]. (*Jane*)

Flesteparten av deltakerne beskrev på ulike måter forståelse av seg selv som introvert og med behov for alenetid som voksen. For noen handlet det om forutsigbarhet og trygghet, og at kroppen hadde begrenset kapasitet til å være på vakt. Mange deltakere ga uttrykk for en

forskjell mellom tanker og følelser; emosjonelt kunne de føle seg utenfor, ekskludert, med påfølgende opplevelse av at de rasjonelt visste dette ikke stemte:

[..] Og kan lure på, når vi snakker om det nå, om den ensomheten ikke er fra da jeg ble født, men mer noe jeg har lært meg, jeg har også lært meg å være alene, lært meg at livet er ensomt, kanskje? Det er den erfaringen jeg fikk som barn. Og den kjenner jeg jo i dag også. At jeg kan på en måte fortelle meg selv at jeg har ingen grunn til å føle deg ensom, du har venner, familie som står deg nære, men likevel, ja. [...] det har vært veldig deilig å være alene, men det kan jeg også lure på, om det handler om, at det trygt å være alene, jeg vet hvordan jeg er alene, mennesker er mer uforutsigbare...  
*(Jane)*

For flesteparten av deltakerne som beskrev trivsel i eget selskap eller behov for alenetid som voksen, knyttet dette til mobbehistorien. De erfarte tidlig å drive aktiviteter alene, og i kombinasjon av at det ikke gagnet dem å være sosial eller ta del i aktiviteter med jevnaldrende: «[...] jeg likte jo veldig dårlig å gå alene men det var det eneste som føltes trygt, så den dag i dag vil jeg beskrive meg som sånn... ja, god miks av introvert og ekstrovert.» *(Agnes)*

## **Tema II: Å våge seg ut i et ukjent relasjonelt farvann**

*Å våge seg ut i et ukjent relasjonelt farvann* handler om preferanser på hvordan deltakerne tilnærmet seg andre mennesker med et utgangspunkt i deres behov for trygghet, nærhet og avstand, i kombinasjon med å sosialt eksponere seg for det som var foreløpig ukjent. Det ukjente var potensielt utrygt, og samtidig en mulighet for nye erfaringer. For mange av deltakerne kan det reflektere de tidligere erfaringene de tok med seg fra mobbingen og hva de lærte om seg selv og om verden. Det kunne handle om — som kjerne i temaet — å

spørre seg selv kan stole på deg, og hva skjer hvis jeg våger? Tett knyttet opp til dette spørsmålet reflekteres på ulik vis i deltakernes sosiale væremåte og responsen de fikk fra andre. Mange av deltakerne beskrev for eksempel sosial samhandling som tenderte å være overflatisk og utprøvende:

For det er liksom, vanskelig å, være ærlig og sårbar og si.. 'jeg har det kjipt'. Men... jeg kan lett tulle med 'haha håper jeg dør'. Eller, ja. Å le det bort. Men samtidig på en måte så har jeg på en måte sagt, litt, om hvordan man har det. *I: Ja, en slags trygg avstand.* Ja også blir det litt sånn ansvarsfraskrivelse, at, hvis noen faktisk fortalte meg, 'går det faktisk bra med deg', så kan jeg si, hallo, ja det var faktisk bare en spøk. *(Tuva)*

Da folk først ble godt kjent med henne, fikk de se mer av sannheten i humoren. Denne deltakeren uttrykke sammen med flertallet av deltakerne at det tok lang tid for nye bekjentskap å bli ordentlig kjent med de. For mange handlet det om vansker med å stole på vennskap som noe trygt. Det medførte at vennskap og spesielt nære vennskap bygget seg over tid, der når folk først hadde kommet «inn», så fikk de stor tillit, men ikke før:

[...] jeg alltid tenkt meg mye som en åpen person og så har jeg liksom skjønt, etter hvert, at, du er ikke så åpen. *I: Nei.* Du er egentlig det motsatte, for er egentlig ganske lukket av meg, men jeg er åpen, er veldig åpen med de jeg er åpen med. De jeg føler det er trygt å være åpen med er jeg kjempeåpen med. *(Ulrikke)*

Tilknyttet sosial forsiktighet var en annen deltakers beskrivelse av skepsis: «Og da med å være sosial usikker, så begynner man gjerne å tenke at, er det en trygg person å gå til. At du altså har litt tendens til å teste ut terrenget». *(Brage)*



Som en del av det å være varsom med nye relasjoner og at relasjonsbygging tok tid, beskrev en deltaker hvordan hun gikk frem i starten av et parforhold: «Jeg har vært ganske kjip mot han... og testet han. På en måte. Strukket... tålmodighet, og diverse bare for å... da har sikkert vært, for, er du helt sikker, tåler du meg, egentlig.» (*Agnes*)

Som en konsekvens av deltakernes sosiale væremåte har flere fått høre av sine venner at de ble feiltolket som blant annet overlegen, vanskelig å lese, uinteressert og lignende før de ble bedre kjent. En deltaker skildret sin reaksjon på hvordan hun ble oppfattet:

[..] og jeg visste jo hvorfor jeg... og ja, jeg kan liksom bli forundret over hva folk, fordi at hvis du er rett i ryggen og du... ja (ler). At folk da tror du er for god. Også handler det jo egentlig om at du er for redd. (*Petra*)

En økt oppmerksomhet rettet mot andres og egen væremåte kom til uttrykk for en del av deltakerene i måten de nærmet seg sine relasjoner på. Noen fortalte om hvordan de lett misforsto situasjoner og tok det personlig, mens en fortalte om foreldre som misforsto henne:

[...] også tror jeg at dem ikke helt ser at det på en måte er ettervirkningene av, ja.

Også i tillegg så prøver jeg på en måte å skåne dem, og. Å ikke vise eller fortelle hvor mye, for det føles så vanskelig å være sårbar. (*Tuva*)

Økt oppmerksomhet for andres væremåter kom til uttrykk for to deltakere gjennom ulike måter de beskrev å automatisk tilpasse seg på: «Men det er sånn, de fleste ser meg bare sånn som. Jeg er der og da. Og jeg varierer fra plass til plass og situasjon til situasjon, tilpasser meg litt sånn omverdenen på en måte. Ja.» (*Oda*). Den andre deltakeren oppdaget etterhvert at hun ubevisst kopierte dialekter og aksenter på tvers av morsmål og andrespråk: «Så, jeg, ble sånn, papegøye overfor dem jeg snakket med. [...] Så, det, det er sånne, eh, jeg tilpasser meg veldig miljøet tror jeg.» (*Lone*)

En annen deltaker skildret økt oppmerksomhet rettet mot egen væremåte:

Jeg har jo mistet en del venner nå i voksen alder også fordi jeg tror helt ærlig og jeg skjønner det til en viss grad og, men jeg sliter folk ut, sant. Med at jeg er så... frem og tilbake igjen med, eh, om jeg stoler på folk eller om jeg... orker å være der for andre, men gjerne krever at folk er der for meg. Og det, jeg er, jeg har veldig tendenser til sånn, selv-, selvsabotering. Fordi at jeg, det er enklere for meg å bli ferdig med et vennskap enn at noen skal bli ferdig med meg, fordi at måten andre har droppet meg som venn på i ungdomstiden har ofte vært veldig brutal... *(Ylva)*

Frykt for å ikke bli likt, være god nok, være til bry, frykt for å ikke bli inkludert, var også et tema for nesten alle deltakerne og fem beskrev eksplisitt atferd motivert av frykten. Det påvirket terskelen for å si ifra om ting eller vise misnøye, og det var utfordrende å takke nei til invitasjoner om å bli med på ting. Frykten for å bli ekskludert kom for eksempel til uttrykk gjennom en deltakers vanske med å sette grenser på invitasjoner til egne sosiale samlinger:

Jeg, kommer ikke til å synes det er lett å velge hvem som er innafor og utenfor. For da det blir som da ekskluderer du noen og det er ikke noe jeg syns er kjekt. På, fordi jeg har, opplevd det, men og, helt sikkert, mystiske grunner som, kommer jeg til å bli inkludert hos de hvis de gjør noe som er kult som jeg egentlig har lyst til å være med på. *(Mikkel)*

Behov for avstand til folk da en har det vanskelig var en opplevelse som noen deltakere delte. For tre deltakere handlet det om å ikke tåle nærhet da de hadde det vondt og derfor trakk seg unna. En deltaker skildret tilbakehold av gråt: «Det er veldig sånn, mine følelser... kommer når jeg er alene.» *(Oda)*

**Tema III: Å eie sin egen fortid og fremtid**

*Å eie sin egen fortid og fremtid* handler om deltakernes opplevde eierskap til deres mobbehistorie, og hvordan de ønsket å definere hva erfaringene har gitt dem på godt og vondt. Defineringen handlet også om bevisste valg i hvordan historien skulle få komme til uttrykk i deres liv og en erkjennelse av tilknyttede kostnader. På godt handlet defineringen om en økt rettferdighetsans og mellommenneskelig bevissthet. For eksempel ga alle tydelig uttrykk for at deres historie har gjort de mer omtenkssomme. En deltaker fortalte:

[...] tror det har formet meg til å være en person som er, i alle fall ikke skal bidra til at andre folk har det ille. Og, så godt som jeg kan. Kan ikke redde verden. Kan i alle fall gjøre det jeg kan, ved å være et godt menneske. Behandle folk med respekt.

*(Ulrikke)*

Stor empati var også sterkt knyttet opp mot å ha erfart mobbing, som fremhevet av nesten alle deltakerne: «Det er i hvert fall en ting jeg kan være veldig fornøyd med som kan komme fra mobbeopplevelsen kanskje, at jeg har blitt veldig flink til å ta innover meg andre sine problem.» *(Dorthe)*

Alle deltakerne beskrev på ulik vis hvordan deres mobbeerfaringer har gjort de til bedre medmennesker. Fra å oppleve seg selv som en god venn og en god lytter, til å strekke seg langt for sine nære. For fem deltakere handlet det også om å handle raskt dersom de observerte noen bli behandlet urett:

[...] senere når noen behandlet han kjipt, så, forsvarte jeg han, selv om han [tidligere] var kjipt mot meg fordi jeg er litt sånn.. jeg bare føler at min jobb, jeg må gjøre det.

Jeg kan ikke la det gå sånn, på en måte. *(Oda)*

Andre beskrev et personlig driv til å være inkluderende og imøtekommende:

Jeg tenker liksom på en måte at så har det definert meg, det er ikke sånn at jeg tror at min, min mening ikke teller, for å bruke mobbernes ord, at jeg ikke er verdt noen ting, men at jeg... ikke... skal være en sånn person, som drar andre ned. *I: Nei.* Og eller holde folk utenfor, hvis de gjerne vil inn. Og det går ikke an å være bestevenn med alle. Det går ikke. *I: Nei.* Men at du kan gjøre deler av hverdagen til folk, da, bedre, som bare det å være hyggelig med de, sitte med de i lunsjen, [...], trenger ikke være så jævlig mye, men bare det å liksom... være **litt** inkluderende, da.[...] Det er det jeg har følt, at jeg har ikke hatt noen å gå til, i veldig mange år. Og det er ikke fordi at jeg liksom skal syntes synd på noen eller noe. Det er mer den at... jeg skal lære av det, [...] Og jeg føler jeg har gjort, jeg har lært kjempemye av det. Har lært mye om meg selv. Og... hva jeg klarer å stå i og hva jeg ikke klarer å stå i. (*Henning*)

For noen deltakere kom det frem en normaliserende holdning av sine opplevelser:

«Men relasjoner er jo. Vanskelig gjennom hele livet, vil jeg tro.» (*Agnes*).

Flertallet av deltakerne uttrykte eksplisitt hvordan mobbehistorien fikk ta plass i livet deres. For tre handlet det om at den ikke skulle synes på de eller være en del av fortellingen om hvem de var i dag. To deltakere beskrev hvordan det på en side var betryggende eller fint at folk visste noe om hva de bar med seg, slik at folk kunne tilpasse seg eller forstå hva som skjedde hvis de fikk en uventet reaksjon. Men for den ene deltakeren innebar det også frykt: «jeg vil ikke vise svakhetene mine på en måte. Også litt sånn hvis folk ser svakhetene mine så kan de utnytte det. Tror jeg, da, av en eller annen rar grunn.» (*Oda*). En annen deltaker beskrev på sin side en opplevd kontroll over hvordan han ble forstått av andre:

Jeg tror at hvis liksom, jeg har vært han som har, på en måte, opplevd, eh, spesielt vanskelige ting og folk kan se det og alle vet det, så tror jeg at det hadde, eh, [...] jeg

opplever meg selv som en ganske stabil fyr, og, så det er jo jeg glad for, at jeg kan fremstå som, og. Eh, og liksom trygg, og, ja. Jeg tror det, det er kjekt å, kjenne seg trygg for da stoler folk på deg og folk kan dele ting med deg, og, det at en og kan dele liv sammen. *(Mikkel)*

Å bære med seg en mobbehistorie var også forbundet med noe rent positivt. Fire deltakere skildret for eksempel mobbehistorien som en styrke de brukte i yrket deres i arbeid med andre mennesker (i.e. læreryrket, helsevesenet). Flere av deltakerne opplevde også at mobbehistorien bidro til at de satt ekstra stor pris på vennskap:

[...] de skal vite, at jeg setter pris på det vennskapet der, liksom. [...] jeg sier ikke at, de som ikke har blitt mobba ikke setter pris på vennskap, men at kanskje de som, har opplevd perioder med å føle seg litt alene, å være litt utenfor, at de kanskje har fått et litt sånn, muligheten til å se det, se det i et mer nyansert lys, da. Jeg sier ikke at alle de som på en måte har gått igjennom livet og alltid hatt venner og sånn, at de tar det som en selvfølge eller noe, men jeg tror ikke det er like sånn, fremtredende i bevisstheten din, at dette her er ikke noe som er gitt. *(Henning)*

Selv om mobbehistorien var knyttet opp mot å verdsette vennskap i dag, handlet dette for en deltaker om å ikke ta for gitt at du kunne stole på folk:

Det er en sånn seneffekt tror jeg, av mobbing, det å aldri helt klare å stole på at man har folk, der man skulle ha hatt de, eh, der mange andre bare tar, tar det for gitt, sant... det er noe jeg bare aldri vil gjøre. Og det kan være positivt at jeg prøver jo å sette veldig pris på vennene mine, men jeg tror det kommer fra et usunt sted da, at jeg nesten, det handler mindre om å gi oppmerksomhet eller gi kompliment, det handler

mer om et sånn compulsive need til å bare, ja, skyve deg hele veien opp, hehe, så..  
men eh, jeg prøver jo å være genuin [...]. (*Ylva*)

#### **Tema IV: Opplevelse av aksept og fotfeste i livet**

Fjerde tema handler om bevegelse i deltakernes opplevelse av å kjenne fotfeste i deres liv og forståelse for deres mobbehistorie. For de fleste av deltakerne fremkom reparerende og helende erfaringer som viktig for økt trygghet. Endring viste seg også gjennom bevisste valg i møte med utfordringer og betydningen av relasjonelle erfaringer som viktige bidrag til alternative forståelser av dem selv og verden.

Alle deltakerne ga uttrykk for flere viktige erfaringer med gode vennskapelige og romantiske relasjoner i årene som fulgte etter endt mobbing. En del deltakere beskrev konkret positive erfaringer med å dele mobbehistorien; erfare at den ble godt tatt imot, og å få lettet på en byrde. For en deltaker innebar deling av historien imidlertid også en tydeligere smerte:

Jeg tror det er første gang jeg har gått så veldig i detalj på episoder som skjedde. Og hu ble jo veldig sjokkert over hvor... ille det var (ler). Og.... hu... sa veldig mye sånn... at jeg ikke fortjente å oppleve det, og at skulle ønske jeg var foruten det...  
[...] og når jeg på en måte så hvor berørt hun ble av det, og, på en måte, bekymringen i ansiktet, så begynte jeg bare å gråte. For da ble det, på en måte, jeg skjønnte kanskje selv hvor ille noen av de episodene var. Så det var, ja... vanskelig. (*Tuva*)

De fleste deltakerne fortalte om betydningsfulle erfaringer med å bli sett, å bli inkludert og invitert inn på måter som mange ikke hadde erfart tidligere. Erfaringene var viktige fordi de førte til reparasjon og nye forståelser:

[...] jeg hadde den følelsen at ingen vil være med meg. At det var en slags, opplevelse, uskrevet sannhet som ingen sa, at han henger vi ikke med. [...] men da

jeg begynte, ja, begynte å være med denne menigheten så merket jeg jo at jeg hadde et miljø der av folk som ville være med meg. (*Mikkel*)

Videre trakk flesteparten av deltakere frem at tiden som fulgte etter at mobbingen tok slutt bar preg av en virkelighetsoppfatning om hva som var akseptabel og normal behandling fra andre. Det inkluderte en opplevelse av hva de var verdt, hva de fikk til og hvilke muligheter de hadde. En deltaker reflekterte: «[...] alt man på en måte fant seg i fordi man ikke... eh, fordi at grensene var så krenket, at man... ikke visste hvor, hvor grensene gikk hen lengre for å reagere, sånn mot urett.» (*Petra*). Lignende virkelighetsoppfatninger synes å bli utfordret over tid og forsterket av relasjoner som ga deltakerne nye erfaringer. For eksempel beskrev en deltaker effekten av andres reaksjon på hennes antakelser:

Eh, så jeg må bare le av det nå fordi at jeg trodde jo dette var helt normalt liksom, å bli behandlet slik som jeg ble behandlet. Og så møter jeg andre mennesker, og psykologen min og, og som bare rister på hodet og bare 'faen herregud det er jo helt sykt'. (*Ylva*)

Sitatet kan illustrere virkningene av å åpne opp og dele erfaringene sine med andre. Slik kunne en få andres reaksjoner på det en har opplevd, og dermed få perspektiver som gjorde at en så annerledes på egne erfaringer, forventninger og antakelser. En annen deltaker fortalte om sin erfaring med å åpne opp:

Det har gitt meg en erkjennelse om at åpenhet er noe av det viktigste i livet. Når man har møtt utfordringer. Da er det så viktig at man kan dele det. Sånn, sant, at det har jo bidratt til å gjøre meg til å være en mer åpen person, enn det jeg var. [...]. Men så med årene så, må og si at mestringsopplevelsene mine og økt tillit for andre personer har og vært medførende til at jeg har klart å åpne meg. Det er klart at, det hjelper å være

åpen, og det finnes gode mennesker der ute som kan hjelpe deg til å mestre. Og når du kommer inn i en gate som du mestrer, så blir det en dominoeffekt. Da tør du, og du får nye mestringsopplevelser. *(Brage)*

Flere deltakere fortalte om hvordan de jobbet med seg selv med støtte og hjelp fra nære relasjoner. En deltaker skildret både utfordringer og bevegelse med å gjøre seg mer tilgjengelig for romantisk initiativ ved bruk av sosial støtte:

Det er noe jeg har taktisk, altså jobber konsekvent med. Da snakker jeg med mamma, med venninnene mine, at alt, jeg er nødt til å få opp øynene. Ja, jeg prøver. Og det skal jeg fortsette å prøve på. Eh, så jeg har kommet lengre i form av at jeg.. tar flere hint. Jeg ser mer. Jeg skjønner, jeg skjønner når noen er interessert. Ikke alltid. Men mer (ler). Eh, det, det kan jeg forstå bedre. Sliter fortsatt med å gjøre noe **med** det. Ja. Sliter fortsatt med å ta den handa, liksom. Ja. *(Ulrikke)*

Fire deltakere uttrykte behov for bekreftelse på ulikt vis. De beskrev behovet med en lavere tilknyttet følelsesmessig smerte, og noe de rådet selv over. For tre handlet det om å bruke relasjoner til å bekrefte realistiske synspunkter ved opplevd tvetydighet, uberettiget frykt eller stress:

[...] jeg tror at, altså hvis jeg ikke liksom hadde klart å kommunisere hva problemet var så tror jeg folk hadde blitt litt eh, ja, gjerne blitt veldig lei av meg som sprang rundt som en hodeløs kylling og trodd alt var feil (ler). *(Åshild)*

En deltaker søkte bekreftelse gjennom bevisst sosial deling av ting hun mestret:

Eller at man sier det til folk at... og hele tiden skal fortelle om hva man har fått til, da. Så jeg føler jo at jeg er litt der, da. At det er en måte å vise... både mobbere og andre at... jeg klarer mye, sant. Og at jeg er flink, at man har behov for det, da. *(Birgitte)*



Et gjentakende tema for en del av deltakerne var en bevegelse i deres opplevde trygghet hos seg selv og med deres relasjoner. Tryggheten kommer til uttrykk på flere måter, og for tre deltakere var nærhet til søsken viktig. En deltaker forklarte hvorfor søskenrelasjonen ga henne trygghet:

Det er derfor jeg er så gode venner med min bror for han er min bror, han kan aldri gå fra meg. *I: Nei.* Det er ikke tull engang, det er helt sant. Jeg har sagt det til han og.

Det er sånn, Du, du er det vennskapet jeg er tryggest på fordi at du er, du er nødt til å være vennen min (ler). Så... ja. *(Ylva)*

Økt trygghet kom også som følge av å erfare vennskap over tid:

Jeg kan liksom, bli veldig takknemlig for å få, ha bodd med noen gode venner som ser mange av de dårlige sidene mine, og fortsatt fortsetter, etter å ha flyttet fra hverandre, å ville være med meg. Så er det veldig... kjempebekreftende, så jeg prøver å fortelle meg det veldig at, selv om det er vanskelig for meg å forstå, at å tro de faktisk vil være sammen med meg og ikke av veldedighet. For det har vært noe jeg har kjent veldig på tidligere, at de er sammen med meg for å være snill. *(Jane)*

Noen deltakere fortalte også om hvordan tilbakemeldinger og reaksjoner fra nære relasjoner på deres antakelser eller væremåter var viktig for dem. To beskrev for eksempel at de over tid opplevde seg mindre til bry eller følte mindre frykt for å være til bry. En deltaker beskrev økt trygghet til tross for at hun ikke var enig i vennenes syn på henne:

Det har også hjulpet å gi meg trygghet, eh, for selv om jeg fortsatt kan slite veldig mye, og sette mye spørsmålstegn ved meg selv og, om jeg er god nok, så vet jeg på en måte at jeg har folk som er genuint glad i meg. [...] Selv om jeg ikke er glad i meg selv [...]. Selv om jeg på en måte kan være uenige i det synet de har på meg og tenke at nei

nei de tar feil, så tror jeg fortsatt på at de er glad i meg. Så jeg er veldig glad for at jeg har det, sånn, i det minste. *(Tuva)*

For henne handlet den økte tryggheten heller om å oppleve gode vennskap og bli erfart annerledes, framfor at vennene endret eget syn på seg selv. På den andre siden fortalte fire deltakere om viktige romantiske erfaringer som bidro til en endret forståelse av et godt parforhold og en styrket selvopplevelse:

Jeg, jeg trodde at det har vært meg det var noen ting feil med, at jeg har forventet for mye ut fra livet og jeg aldri blir fornøyd og aldri, [...] eh, men... møtte, møtte en mann etter hvert som var veldig god, og lik meg, da. Sånn at jeg på en måte fikk oppleve hvordan det var, at noen virkelig brydde seg om meg. *(Petra)*

En deltaker beskrev hvordan hun oppdaget sin egenverdi sammen med sin partner:

Og det var kjempeskummelt fordi... det å innse at han... var glad i meg. Det satt veldig langt inne... Men... ah, hva er det jeg vil si egentlig... eh, når jeg skjønte at han var glad i meg, så skjønte jeg at jeg var noe verdt å bli glad i. Hvis en som han kan være glad i meg, så måtte jeg jo være verdt noe, på en måte. Det var skikkelig fint. Det var veldig viktig. *(Agnes)*

### **Diskusjon**

Formålet med denne studien var å utforske hvordan en mobbehistorie fra tidligere skolegang påvirket opplevelsen av relasjoner hos voksne mennesker i dag. Som vi har sett handlet de første temaene mindre om prosess og endring, og mer om hvordan relasjonelle utfordringer kom konkret til uttrykk i dag, både i opplevelse og atferd hos deltakerne. De to siste temaene handlet mer om de refleksjonene og erfaringene deltakerne hadde gjort seg om sin mobbehistorie. Det inkluderte også deltakernes opplevelse av hvordan de forholdt seg til

senvirkningene som fulgte. Deltakernes beskrivelser av bevegelse i hvordan de opplevde sine relasjoner og betydningen av nye erfaringer, forstås dermed sentralt å utforske i et prosessperspektiv og i lys av teoretiske og empiriske rammer. Mobbing forstås også som potensielt traumatisk. Hvordan deltakerne erfarte å bære mobbehistorien med seg i livet berørte normalpsykologiske fenomener og traumerelaterte tema. I de følgende avsnittene drøftes dermed normalpsykologiske perspektiv opp mot traumeperspektivet, og tid som prosess for å bedre forstå funnene.

### **Mennesket som relasjonelt vesen**

Av funnene fremkom det at de fleste deltakerne trivdes med få og nære vennskap der relasjonsbygging og tillit kom over tid. Å slippe folk nær en selv handler om for alle mennesker å gjøre seg sårbar på et eller annet nivå; det innebærer ønsket om gjensidighet og muligheten for avvisning (i.e. Ogden & Fisher, 2015; Stiegler, 2015). For deltakerne fremkom likevel deres opplevelse av ens relasjoner som tett knyttet til mobbeerfaringen. En mulig måte å forstå funnene på kan være i lys av utviklingspsykologi.

I tilknytningsteori forstås mennesket å ha et medfødt driv til å søke nærhet til andre via to tilnærminger: Signalisering som bringer personer nærmere oss, og atferd som bringer en selv nærmere andre (Bowlby, 1982). Som barn lager vi indre arbeidsmodeller om verden og vi justerer vår nærhetssøkende atferd avhengig av hvor tilgjengelig og mottakelig vi erfarer at omsorgspersonen er for å møte våre behov (Bowlby, 1982). Vi fortsetter å bruke variasjoner av grunnleggende nærhetssøkende atferd gjennom hele livet for å få venner, utvikle våre relasjoner og sikre nærhet til disse (Ogden & Fisher, 2015, s. 705). Barn lærer imidlertid også om seg selv, andre og verden gjennom relasjoner med andre unge. Interaksjon med andre barn har dermed også betydning for de relasjonene en har som voksen (Tetzchner, 2012, s. 588). Vennskskapsrelasjoner er en annen form for tilknytningsbånd som blir gradvis viktigere for

barnet etterhvert som en blir eldre, og der romantiske relasjoner som tilknytningsbånd blir viktig som voksen (Hazan & Shaver, 1994). Tidlige relasjonelle erfaringer hjelper oss dermed å forstå hvordan vi som voksen varierer i måten vi tilnærmer oss andre på og hvilke preferanser vi har for sosial samhandling.

Med blick på funnene i lys av denne forståelsen, erfarte for eksempel deltakerne at relasjonelle preferanser og egen relasjonsforståelse i dag var knyttet opp mot tidlige erfaringer med mobbing: Ufrivillig og negativ sosial samhandling med de som mobbet, vennskap som ikke var gjensidige, og erfaringer med psykisk og fysisk vold. I tråd med tilknytningsteori er det kanskje ikke så rart at tidlige erfaringer med den relasjonelle verden og med vennskap hadde betydning i formingen av ens sosiale identitet. Hva gjør det med en å ha venner som også mobbet, og hva gjør det med en å erfare at vennskap ikke var på ekte?

I utviklingspsykologien forstås unge å gradvis bli mer påvirket av miljøet utenfor familien i det de løsriver seg fra, og søker kunnskap om verden og seg selv utenfor hjemmet (i.e. Erik Eriksons stadieteori, i Tetzchner, 2012, s. 514). Unge er samtidig i startgropen av å lære om seg selv og verden, og påvirkningen er størst fra miljøet den unge samhandler mest med (i.e. Bronfenbrenners økologiske modell, 1979). Utviklingspsykologien tilbyr en mulig måte å forstå hvorfor ulike utfordringer med relasjoner var så fremtredende i livet for deltakerne. Relasjonsbygging er utfordrende på et eller annet nivå for alle mennesker, men det forstås naturlig at relasjonelle tema får større plass i livet der mennesket tidlig ble introdusert for alvorlige og smertefulle relasjonelle erfaringer. Erfaringer med mobbing kan dermed tenkes å gi utslag for en rekke antakelser om en selv, andre og verden. Dette er i tråd med traumeteori om splintrede antakelser (Janoff-Bulman, 1992).

Ifølge Janoff-Bulman (1992, 2006) danner vi tidlig antakelser om verden, og de tre mest grunnleggende kjerneantakelsene omhandler troen på verden som velmenende, verden

som meningsfull, og at en selv er verdig (Janoff-Bulman, 1992, s. 6). Disse antakelsene kan imidlertid splintres som følge av traumeeksponering. Konflikt mellom indre og ytre erfaring kan medføre endring i våre antakelser om verden som følge av meningsdanningsprosesser (Janoff-Bulman, 1992). Selv stressende og krevende hendelser som ikke involverer traume og splintring av vår antatte verden, kan stille økte krav til tilpasning og utfordre våre antakelser (Corr, 2002). Mobbing som relasjonell vold kan dermed foreslå å rokke ved slike antakelser. Opplevelsen av egen verdi, verden som velmenende og meningsfull kan ha blitt utfordret som følge av mobbingens innhold som ikke er forenlig med slike antakelser. Dette kan foreslå et mulig utfall av deltakernes erfaringer med krenkelser: Endrede opplevelser av ens relasjonelle verden som følge av prosessen i å ta tilbake en indre verden som meningsfull og trygg på en måte som samtidig redegjør for erfaringen (Janoff-Bulmann, 2006, s. 87).

For deltakerne kan erfarte preferanser for sosial interaksjon i dag ha fulgt med dem videre i form av hvilke antakelser og virkelighetsforståelser som ulike erfaringer med mobbing sådde for dem. Av funnene fremkom det at mange av deltakerne opplevde seg selv som introverte og erfarte at trekket sannsynligvis var fremkalt av mobbeerfaringen. Kanskje handlet uttrykket for introversjon i dag om usikkerhet og utrygghet som senvirkning av mobbingen og endrede antakelser om sosial samspill. Alternativt kan preferanse for, og trivsel i eget selskap, gjenspeile at de tidlig fant aktiviteter de kunne gjøre alene og som både ga glede, mersmak og fungerte som en mestringsstrategi mens mobbingen pågikk (i.e. lese bøker, spille gitar). I andre ende kan opplevd introversjon ha vært et nedarvet personlighetstrekk (Matteson, McGee & Iacono, 2013). Opplevd introversjon var imidlertid overrepresentert blant deltakerne, og meningsdanningsprosesser kan hjelpe oss å forstå funnene bedre.

Mennesket er et meningsskapende vesen med behov for å finne mening til smertefulle og traumatiske hendelser (i.e. Frankl, 2007). Denne prosessen forstås som en viktig del av

normalpsykologisk tilpasning såvel som posttraumatisk tilpasning (Hafstad & Siqveland, 2008). En interessant vinkel i meningsdanningsprosessen omtalt som adaptiv illusjon, er et selektivt fokus på spesifikke aspekter ved en erfaring på måter som minimerer de negative sidene som fulgte med erfaringen (Landsman, 2002, s. 22). Dette foreslår kanskje hvorfor så mange deltakere opplevde seg som introverte. Selv der den vonde erfaringen og det potensielle traumet er akseptert og blitt en del av personens forståelse av verden, vil en slik tendens ifølge Landsman (2002) forekomme hos mange. Med henblikk på funnene innebar kanskje selektiv meningsdanning at de smertefulle opplevelsene med utfrysning, utestenging eller sosialt risikofylte situasjoner fikk mindre fokus til fordel for et fokus som bidro til deltakernes tilpasning. I tråd med Landsman (2002) kunne erfaringene istedenfor omformes til et fokus på at en selv likte å være alene: Jeg gjør mye alene fordi jeg trives i eget selskap, og ikke fordi den relasjonelle verden innebærer risiko på mange nivå for meg.

### **Når den relasjonelle kjernen blir rammet**

Det som sto tydelig frem på tvers av datamaterialet var hvordan trygghet eller manglende trygghet kom til uttrykk for deltakerne. Erfaring med vennskapelig og romantiske utfordringer viste seg blant annet gjennom uttesting, tilbakeholdenhet og varhet eller unngåelse i sosial samhandling. Selv om vi ikke vet om deltakernes mobbeerfaringer har traumatisert dem, vet en at mobbing er en potensielt traumatiserende erfaring. Det kan derfor gi mening å bruke traumeteori som en teoretisk linse til hjelp med å bedre forstå funnene.

Det var som sagt store variasjoner i deltakernes mobbehistorier og bakgrunn (jf. kontekstualisering av funnene, s.14). Traumeteori på svik (Freyd, 1994) retter fokus mot selve situasjonen, relasjonen til voldsutøveren, miljøet rundt og samfunnets respons for økt traumeforståelse (DePrince & Freyd, 2002). Hvordan var relasjonen til de som mobbet, og hva gikk mobbingen ut på? Hvordan responderte lærere, jevnaldrende og familie på

mobbesituasjonen dersom den var kjent eller observert? Vi får et psykologisk fotfeste eller gyldighet for smerten vi opplever dersom vi føler oss forstått av relasjonene vi deler opplevelsen med (Stiegler, 2015). Manglende eller avvisende respons kan derimot bidra til å legitimere volden og gi skamfølelse (Aakvaag, 2018; Gilbert, 2000). Forskning og klinisk praksis viser en klar sammenheng mellom relasjonell vold, skam og traume som følge av blant annet voldsutøverens makt, brudd på normer og forventninger, og ved tildelt eller opplevd skyld (i.e. Andrews et al., 2000; Anstorp, 2015; Budden, 2009; Kirkengen & Brandtzæg, 2015; Myhre, Thoresen & Hjemdal, 2015; Oudmayer, 2012).

Skam viser seg imidlertid ikke ved ansiktsmuskulatur, men i stedet ved hemmelighold og tildekking for andre og en selv, der motstykket er å stå for erfaringene og valgene en tok (Aakvaag, 2018; Anstorp, 2015, s.203; Fast, 2016). Vi vet ikke om deltakerne kjente på skam i dag. Selv om deltakernes erfaringer med relasjonelle vansker kan være et potensielt uttrykk for skam, kan funnene også sees i lys av overlevelsesressurser.

Ifølge Ogden og Fisher (2015, s. 262) kan vaner med å være på vakt mot fare eller å være redd for å våge seg ut døren eller ut i sosial samhandling være overlevelsesressurser som på et tidligere tidspunkt hjalp en å tåle og holde ut de krevende situasjonene en sto i. Det kan for eksempel handle om lav selvhevdelse for et barn i en grenseløs familiesituasjon, men som voksen erfarte at lav selvhevdelse ikke lenger var adaptiv (Ogden & Fisher, 2015). Adaptive strategier og preferanser som hjalp deltakerne å mestre tilbake i tid kan i tråd med slik traumeforståelse ha blitt med videre i livet etter at mobbingen tok slutt. Mobbing i og utenfor ens skolehverdag kan ha stilt store krav til deltakernes mestring. Det er med andre ord forståelig dersom varhet overfor nye mennesker idag skyldtes en utrygg sosial virkelighet tilbake i tid. Hvordan kan en håndtere mobbesituasjoner som utspiller seg, eller unngå nye voldsepisoder og utfrysning? Hvordan kan en beskytte seg selv mot krenkelser og avvisning?

Det tenkes at deltakernes erfaringer med å mestre slike problemstillinger kan ha fulgt med videre og fungert som beskyttelse mot ny smerte.

Latent vold kan være nyttig å anvende for å bedre forstå deltakernes utfordringer med å stole på andre mennesker i dag. Den latente volden handler om vold i kraft av dets mulighet (ATV, u.å.), og en hverdag som innebar forventninger om gjentakende vold, kan ha motivert til atferd som minimerte denne muligheten. Ifølge Råkil (2018) har selv avgrensede voldsepisoder potensialet til å prege og påvirke en i veldig lang tid etter hendelsen, og uten at det skjer ny vold i tiden etterpå. Dette er i tråd med forskning på traumefeltet som viser til økt risiko for å utvikle relasjonelle vansker, inkludert mistro til andre og svekket tillit til egne tolkninger i etterkant av opplevd relasjonelle traumer (Bækkelund & Berg, 2015; Cloitre et al., 2009). På den måten kan det foreslå at selv om relasjonell vold tar slutt, forsvinner ikke alltid forventning eller frykt for gjentakelse. For deltakerne tok mobbingen slutt på et tidspunkt, men opplevd mulighet for ny smerte kan ha motivert til selvbeskyttende atferd bevisst som ubevisst. Det kan isåfall foreslå at deltakernes ulike uttrykk for varhet, uttesting og tilbakeholdenhet hang sammen med frykt for nye relasjonelle erfaringer med smerte. Dersom dette kan stemme, gir det en mulig måte å forstå deltakernes erfaring av å ikke være romantisk tilgjengelig eller erfaringen med langsom relasjonsbygging ut fra mistro til andre, svekket tillit til egne tolkninger, og som følge av mental beredskap for ny potensiell smerte. Traumeteori om splintrede antakelser kan videre belyse funnene og bidra til økt forståelse på et mulig dypere kognitivt og emosjonelt nivå.

Intensjonell og menneskepåført smerte kan rokke ved våre antakelser om trygghet og forutsigbarhet ved at en konfronteres med ondsinnethet og egen sårbarhet (Janoff-Bulman, 1992). Alternativt kan det rokke ved vår antakelse om at mennesker er verdt å knytte seg til, som følge av å utsettes for smerte av personer en hadde et tillitsforhold med (DePrince &



Freyd, 2002; Roth & Newman, 1991). Smerte forårsaket av noen med intensjon om å skade medfører ifølge traumeteori om splintrede antakelser en erfaringsnær vedkjennelse av verden som et mindre trygt og godartet sted. Muligheten for ny smerte kan dermed kjennes veldig ekte og reell, og har følger for ens tillit til omverdenen (Janoff-Bulman, 1992, s. 79).

I tråd med Panksepps handlingssystemer (Panksepp & Biven, 2012) påvirkes affekt og oppmerksomhet av fysiologiske og sosiale faktorer. Dersom en har grunnantakelser og en indre arbeidsmodell om den relasjonelle verden som farlig, er det forståelig at sosial samhandling kan aktivere fryktsystemet og lettere sette en i forsvar som samtidig inhiberer utforskning og lek. På en annen side kan relasjonell tilnærming påvirkes av hvorvidt sosial samhandling utfordrer ens regulering av optimal aktivering (Nordanger & Braarud, 2017; Siegel, 2012). På den måten kan en forstå deltakernes ulike måter å regulere nærhet og avstand i sosial samhandling som en måte å unngå overveldelse og å holde seg innenfor toleransevinduet (Nordanger, 2015; Siegel, 2012). Slik kan en mulig måte å forstå deltakernes erfaringer med varhet overfor andre og tilbakeholdenhet eller unngåelse være uttrykk for et aktivert fryktsystem eller som en reguleringsstrategi. Det kan også foreslå hvordan ulike emosjonelle tilstander påvirker sosial samhandling for deltakerne. Det var som sagt flere som trakk seg unna da de hadde det vondt, fordi sosial kontakt kjentes for nært.

Hjernen har også vist seg å være bruksavhengig (Perry et al., 1995), som vil si at hjernestrukturer formes og påvirkes av stimuli/erfaring. Fordi det mest adaptive for hjernen er å huske erfaringer som truer overlevelse, vil slike erfaringer også ha størst påvirkningskraft på hjernen (Nordanger & Braarud, 2017; Perry et al., 1995). Et mer reaktivt alarmsystem er på den måten erfaringsbasert læring. Sagt annerledes blir det høyst relevant for hjernen å ha et sensitivt og styrket alarmsystem i sosial samhandling som følge av gjentatte erfaringer med relasjonell vold. Slik kan kroppen raskere respondere på potensiell fare og beskytte en selv. Hvis en forsøker å forstå funnene i lys av hjernen som bruksavhengig, kan deltakernes ulike

erfaringer med å være sosialt årvåken forstås som uttrykk for et sensitivt alarmsystem som følge av mobbeerfaringer. Det foreslår at mindre skal til for å aktivere fryktsystemet enten fordi toleransevinduet blir smalere eller at en lettere faller utenfor sitt optimale nivå av aktivering i sosial samhandling. Med blick på funnene i lys av en slik potensiell sammenheng, kan det gi mening til hvorfor det tok lang tid for de fleste deltakerne å slippe andre ordentlig inn. Det er kanskje ikke så rart at det tar tid å la andre bli kjent med en, eller å selv være åpen og mottakelig for romantiske initiativ, dersom en samtidig må regulere seg selv og et alarmsystem som både fyrer lett og sterkt i sosial samhandling. Det gir også mening hvordan stor tillit gis da en først har kommet inn, som følge av gradvis trygghet på personen; det gir større rom for utforskning og lek fordi fryktsystemet ikke lenger inhiberer andre handlingssystemer på samme måte. Det er interessant å belyse funnene gjennom en slik nevrokognitiv og erfaringsbasert linse for økt forståelse. Sammen med traumeteori belyser det kompleksiteten i menneskelig erfaring, og foreslår samtidig bevegelse i ens opplevelser.

### **Deltakernes opplevelser i et prosess- og tidsperspektiv**

Gjentatte erfaringer med krevende til potensielt traumatiserende situasjoner har vist seg å kunne påvirke individets opplevelse av tiltro til seg selv, andre og verden (Janson & Hazier, 2004). For deltakerne var andre mennesker og nye erfaringer viktig for blant annet økt trygghet med tiden. Funnene viste også hvordan deltakerne på ulik vis erfarte et psykologisk fotfeste og eierskap over sin mobbehistorie. Med blick på prosess, korrigerende erfaringer, meningsdanning og posttraumatisk vekst kan det bidra til å forstå funnene bedre.

Med korrigerende eller helende erfaringer menes å erfare noe annet enn tidligere, som også utfordrer antakelser og forventninger en kan ha fått som følge av tidligere erfaringer (Hartmann, 2013). Det tenkes at tryggheten kom blant annet av flere korrigerende erfaringer med tiden og dermed muligheten til å reflektere og observere seg selv og andre i et nytt lys. I

tråd med analysen ser vi at en viktig rolle for at deltakerne kjente på økt trygghet var nye erfaringer med at deling ble godt tatt imot av venner eller partner. Det inkluderte også nye måter å bli sett og inkludert på. Flere opplevde at disse erfaringene hadde en kjedereaksjon eller dominoeffekt; de ble tryggere på andre og dermed seg selv som bidro til at de også våget mer. Å dele traumatiske erfaringer med noen som tar imot og reagerer passende (i.e. empati, forståelse), har vist seg å ha sammenheng med bedre tilpasning og heling i etterkant av opplevd traume (Harvey, Orbuch, Chwalisz & Harwood, 1991). For deltakerne var det ikke bare vonde erfaringer som føltes sårbart, men også å dele hvem en er. Både vennskapelig, men kanskje spesielt romantisk. Det kan derfor tenkes at erfaringer med å bli akseptert, sammen med flere reparerende erfaringer kan ha bidratt til deltakernes økte trygghet og heling. Harvey og kolleger (1991) fant imidlertid at heling var avhengig av personens evne og kapasitet til å bruke og hengi seg til andre. I lys av slik avhengighet, kan muligens en traumeteoretisk ramme hjelpe oss til å forstå bedre egne funn.

Ifølge Ogden og Fisher (2015) besitter vi indre og ytre ressurser (i.e. personlige egenskaper, interesser, ferdigheter, sosialt nettverk). De ytre avhenger imidlertid av de indre; muligheten til å benytte oss av for eksempel sosial støtte (ytre), avhenger av vår indre evne til å både gi og motta slik støtte. Dette betyr at vi på et eller annet nivå må vite eller tro vi fortjener å motta eller lykkes i det vi søker, ønsker eller trenger, for å faktisk kunne få tilgang på det (Ogden & Fisher, 2015. s. 263). På den måten kan vi forstå noen av deltakernes utfordringer med romantisk involvering, gjenspeilet i blant annet den ene deltakeren som beskrev opplevelsen av å ikke fortjente kjærlighet og dermed aktivt gjorde seg romantisk utilgjengelig, eller en annen deltaker som opplevde seg selv uegnet som romantisk partner. Forståelsen problematiserer, i tråd med funnene, at deltakernes reelle tilgang på eller muligheten til romantiske erfaringer kan ha vært avhengig av deres mottakelighet; på et eller

annet nivå avhengig av deltakernes indre tro på at de fortjente det, og at de våget å ta nødvendige skritt for å signalisere ønsket kontakt. Ved å ha våget å være åpen nok til å slippe folk inn og tilnærme seg andre mennesker, kan implikasjonene av dette ha ført til nye erfaringer og muliggjort konkret sosial støtte som bidro til nye forståelser for deltakerne.

Det menneskelige behovet for å finne mening til vonde, belastende eller traumatiske hendelser kan føre til personlig vekst og utvikling (Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004). Posttraumatisk vekst er i forlengelsen av dette betegnelsen for endringsprosessen som kan følge etter en traumatisk erfaring (Hafstad & Siqveland, 2008). Med andre ord kan vekst innebære en opplevd erfaring av å besitte positive personlige egenskaper som en ikke ville vært foruten traumeeksponeringen. Personlig vekst og utvikling kan også forstås som selve prosessen i å oppdage seg selv og sine styrker i møte med utfordringer (Janoff-Bulman, 2006). Ifølge Lev-Wiesel & Amir (2006) kan posttraumatisk vekst på den andre siden forstås som evnen i mennesket til å snu om og gjenoppta normale liv, det livet en sannsynligvis ville hatt foruten traumeeksponeringen. Dermed kan en også forstå at posttraumatisk vekst ikke trenger å innebære store endringer i ens liv. Meningsdanning kan imidlertid også medføre uheldige konsekvenser. I følge Landsman (2002, s. 16) kan det ofte kjennes nødvendig å tilegne seg selv skyld eller ansvar framfor å akseptere tilfeldigheten i svært negative hendelser. Slik kan en opprettholde opplevelsen av personlig kontroll og trygghet. Forskjeller i måter en søker mening til en vond erfaring eller traume på, og i hvordan erfaringen prosesseres, menes å forklare hvorfor både positive og negative utfall forekommer av slik meningsdanning (Landsman, 2002). Den erfarte meningen deltakerne ga sine opplevelser med mobbing kan forstås i lys av ulike meningsdanningsprosesser, inkludert selektive fokus som på noen nivå var adaptive og uheldige på andre. Det kan foreslå for eksempel en manglende tro på at en selv var verdt å ha det bra eller ikke fortjente kjærlighet på et nivå ga kontroll,

selv om det gikk på bekostning av ens livsutfoldelse. Slik kan søken etter mening belyse flere av de traumerelaterte vanskene beskrevet av deltakerne, men det kan også tilby forståelse for deltakernes uttrykk for eierskap og personlig vekst.

Ifølge Tedeschi og Calhoun (2004) kan evne og mulighet til å åpne seg for andre og til å dele personlige tema medvirke til at vedkommende opplever personlig vekst som følge av en belastende eller traumatisk erfaring. Det vil si som støtte i tidlige meningsdanningsprosesser kan deling av ens indre med noen som lytter bidra med alternative perspektiv og påvirke hvilken mening som gis ens erfaringer. På den måten kan korrigerende erfaringer vise seg betydningsfulle i tidlig meningsdannelse i tillegg til utfordringen av allerede etablerte antakelser og forståelser. I teorien kan deling av ens mobbeerfaringer under og i tiden etter mobbingen tok slutt ha bidratt til opplevd personlig vekst. Dette handler muligens om kraften i å erfare at noen tar imot det du har opplevd og samtidig tilbys både støtte og lytterens refleksjoner og reaksjoner tilbake. På den måten kan opplevd personlig vekst hos deltakerne også forstås å ha en sammenheng med hvilke erfaringer de har med å åpne seg for andre, inkludert deling av mobbehistorien og hvem en er.

Analysen viste som sagt at alle deltakerne opplevde seg selv som mer empatiske eller omtenkssomme som følge av mobbeerfaringene. Opplevd empati kan i tråd med meningsdanningsprosesser være et mulig utfall for deltakerne. Samtidig kan medfødt empati og tilhørende evnepotensial påvirkes av blant annet kultur, relasjonelle erfaringer i oppveksten, samt aktiviteter vi involverer oss i (Binder, 2014; Britton og Fuendeling, 2005). En vet riktignok ikke om deltakerne faktisk er mer empatiske som resultat av deres erfaringer. Meningsdanningsprosesser i etterkant av belastende livserfaringer og posttraumatisk vekst tilbyr imidlertid en mulig måte å forstå deltakernes opplevelse av å ha blitt mer empatiske.

Kompleksiteten i deltakernes erfaringer med relasjonelle tema og opplevd bevegelse foreslår hvordan mobbing berører en rekke prosesser i individet på godt og vondt. Det foreslår også fleksibilitet og tilpasning ved personlig meningsdanning, og betydningen av nye og korrigerende erfaringer for den enkeltes livsutfoldelse.

### **Metoderefleksjon**

Et kvalitativt forskningsdesign med semistrukturerte dybdeintervju lar oss gå undrende i dybden på et fenomen hos et mindre utvalg. Det gir muligheten til å oppnå rike beskrivelser om det en ønsker å forske på og samtidig gi plass til kompleksitet (Kvale & Brinkmann, 2015; Malterud, 2017). Samtidig har det noe å si for studiens overføringsverdi. I tråd med rammeverk for vurdering av kvalitet i kvalitativ forskning (Morrow 2005; Stige et al., 2009) hviler verdien av studien på bidraget til økt kunnskap innenfor fagfeltet og innsikt i hvordan opplevelsesdimensjoner og fenomener henger sammen med hverandre, framfor å generalisere (Kvale & Brinkmann, 2015; Malterud, 2017). Nytteverdien hviler også på at kunnskapen om opplevelsesdimensjonene ved fenomenet som utforskes kom fra intervju med personer som har førstehåndserfaring med fenomenet (Kvale & Brinkmann, 2015).

Det vil imidlertid være flere stemmer som ikke ble hørt. Dette skyldes både analysemetoden og et kvalitativt design med få deltakere. Selv om jeg med den valgte analysemetoden har sett på unntak og variasjon i erfaringer til deltakerne, vil noen erfaringer komme mer i forgrunnen enn andre. Informasjonsinnhenting og presentasjon av funnene er derfor selektiv og med behov for kontekstualisering av funnene og skildring av deltakergruppen for å forstå hvor funnene kommer fra. Erfaringene vi fikk høre om hvordan det er å bære en mobbehistorie videre i livet, var beskrevet også av de som hadde muligheten til å sette ord på dette - i settingen av et forskningsintervju. Flesteparten av deltakerne var studenter eller yrkesaktive som mestret en slik intervjusetting.

Posisjonen til forskeren kan problematiseres overfor fenomenet som utforskes, da jeg selv har førstehåndserfaring med mobbing. Den personlige erfaringen har potensiale til å skape støy, som feiltolkninger av deltakernes beskrivelser i tilfeller der det kan være store likheter knyttet til egen historie. Det kunne potensielt ha skjedd under intervjuet og dermed formet den felles virkelighetsforståelsen som ble skapt i intervjusituasjonen (Kvale & Brinkmann, 2015), og det kan ha påvirket retning for analyseprosessen. Med henblikk på forskerens *engasjement* i evalueringsagendaen (Stige et al., 2009) og betydningen av forskerens refleksive prosesser, kan egen erfaring både være en fordel og en ulempe. Det å være bevisst egne fordommer, egen forforståelse og en skriftliggjøring av denne bidrar til å minimere potensielle fallgruver samtidig som det gir transparens for leseren (Malterud, 2017). I all kvalitativ forskning kan våre fordommer og forforståelser gi mangelfull formidling av forståelse til deltakerne dersom en ikke er seg bevisst sitt eget utgangspunkt og tilstreber å møte deltakerne så fordomsfri og åpen som mulig (Malterud, 2017). I tematisk analyse med en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming er imidlertid forskerens aktive rolle essensiell i analyseprosessen (Binder et al., 2016; Braun & Clarke, 2019).

Det er en styrke for forskningsprosjektet at det har vært samme person bak hele forskerprosessen fra prosjektbeskrivelse og utforming av intervjuguide til den ferdige oppgaveteksten. På den ene siden går en glipp av ulike perspektiver og alternative tolkninger av samme datamateriale som kan vise seg viktig for den tematiske analysen (Binder et al., 2012). På den andre siden anses det som en styrke at intervjuene ikke var gjennomført av flere med tanke på forskjeller i funnene som følge av ulike væremåter under intervjusituasjonen og variasjon i løsrivelse fra intervjuguide (Binder et al., 2012). For å bøte for det potensielle tapet av alternative tolkninger og perspektiver hadde veileder en nøkkelrolle i hele prosessen som en viktig støttespiller og en nødvendig utfordrer på mine tankeprosesser og tolkninger.

I kvalitativ forskning bør en tilstrebe en åpen og balansert beskrivelse av fenomenet som forskes på. Det finnes flere måter å erfare en mobbehistorie på, slik det også for eksempel finnes terapi som oppleves svært hjelpsom for noen og mindre til hjelp for andre (Hjeltnes, Moltu, Schanche, Jansen & Binder, 2016). Tilgang på alle aktuelle vinkler er nødvendig for å bedre forstå et fenomen eller et konsept. For å forstå hvordan en mobbehistorie bæres med i livet, besto intervjuguiden av åpne spørsmål der det var opp til deltakerne å formidle hvilken retning av deres opplevelser som var viktigst for dem å belyse. Samtidig var det en verdi å ikke redusere deltakerne til å være ofre der deres liv og muligheter defineres deretter. Det er en viktig humanistisk verdi å ikke undergrave deltakernes egenskaper eller evner, men la de selv ha definisjonsmakten over hvem de er (Teigen, 2020).

På samme måte som egen meningsdanning av vonde erfaringer og reparerende erfaringer kan starte nye tankeprosesser og være en del av veien mot nye erkjennelser, kan deltakelse i prosjekter som denne studien bidra i disse prosessene. I hermeneutisk filosofi og ifølge Gadamer (1989) er mennesket et fortolkende og meningsdannende vesen der nye forståelser naturlig skapes i møte med andre. Nye forståelser oppstår idet våre forkunnskaper møtes og påvirkes av hverandres fortolkninger. Som deltaker og forsker, påvirkes meningsdannelsen i intervjusituasjonen av hvordan vi forstår hverandre og hvordan vi forstår fenomenet vi utforsker sammen. Omtalt av Gadamer (1989) som «horisontsammensmeltning», kan intervjuet føre til et utvidet syn på mobbing som både fenomen og dets mulige senvirkninger for hver deltaker. Det var i flere tilfeller at deltakere responderte med at de ikke hadde stilt seg de samme spørsmålene før. Underveis i intervjuet gjorde også deltakere spontant nye koblinger og aspekter i deres liv som forut samtalen var ukjent for dem. Det kan dermed tenkes at intervjuerfaringen kan ha bidratt til ytterligere meningsdanning og nye refleksjoner sammen med andre betydningsfulle erfaringer.



### **Implikasjoner for oppfølging i skolen og i klinisk praksis**

Et viktig spørsmål er hvordan funnene i denne studien kan bidra til økende fokus på mobbing i skolen og de potensielle relasjonelle senvirkningene av mobbing og dermed møte kvalitetskriteria for studiens nytteverdi i den virkelige verden og hvordan ny kunnskap kan anvendes i praksis og i etisk øyemed, samtidig gagne både deltakere og de samfunnsgruppene som deltakerne representerer (Morrow, 2005; Stige et al., 2009). Studiens funn viste at mobbeerfaringer påvirker folks liv lenge etter mobbing tar slutt. Dette har betydning for hvordan å tenke rundt forebygging, avdekking, og oppfølging i etterkant av mobbing med fokus på opplevelse av relasjoner og tilknyttede utfordringer. Funnene tyder på at sosial støtte og muligheten for reparerende erfaringer kan fungere som viktige bidrag mot å jobbe seg gjennom relasjonelle virkninger av mobbeerfaringer. Skolen har en verdifull mulighet til å tidlig gi nødvendige korrigerende erfaringer gjennom tilpasset oppfølging før mobbingen rekker å sette potensielt dype spor. Funnene gir også implikasjoner for klinisk praksis med tanke på hvordan å møte den mobbeutsatte i spesialisthelsetjenesten for barn og unge, eller som voksen med henblikk på bredden av utfordringer personer kan komme med. Det retter behov til behandlere om bevissthet på potensielle senvirkninger og en god kartlegging.

### **Implikasjoner for videre forskning**

Utgangspunktet til studien er den første, så fremt jeg vet, til å utforske hvordan en mobbehistorie fra tidligere skolegang påvirker ens relasjoner til andre som voksen. Med tanke på at mobbing forstås som relasjonell vold og som potensielt traumatiserende, er det underlig at forskningslitteraturen ikke reflekterer et større fokus på relasjonelle aspekt ved mobbing, da det foreligger mye forskning på andre psykiske vansker. Diskusjonens tyngde i teoretiske perspektiv reflekterer på den måten en manglende empirisk forskningslitteratur.

Med 14 deltakere og et stort aldersspenn er det behov for flere dybdeintervjuer. Studiens varierte funn komplementerer tidligere forskning og tilfører ytterligere innsikt for å bedre forstå senvirkninger av mobbing flere år senere. Fremtidig forskning bør utforske om det finnes noen tydelig sammenheng i prosess og opplevde senvirkninger med aldersmessig og tidsmessig avstand fra mobbeerfaringene. Det anbefales også ytterligere kvantitativ forskning for å få oversikt over utbredelse og bredde i måten mobbeerfaringer henger sammen med relasjoner i voksen alder. Funnene fra det avgrensede analysefokus presenterer imidlertid en vektning av deltakernes opplevelser av utfordringer. Dette er en viktig begrensning til studien. Ytterligere utforskning med nøytrale og positive fokus kan øke forståelsen for hva som kan bidra til at en mobbehistorie ikke gir de samme relasjonelle senvirkningene som belyst i denne studien.

### **Avslutning**

Formålet med denne studien var å utforske hvordan voksne med en mobbehistorie fra tidligere skolegang bærer historien med seg i dag, og med et avgrenset analysefokus på hvordan deltakerne erfarte at historien påvirket opplevelsen av deres relasjoner til andre. I den tematiske analysen utformet jeg fire temaer, og som vi har sett viste funnene en kompleksitet i deltakernes erfaringer gjennom selvbeskyttende atferd, preferanser for vennskap og alenetid, men også opplevelsen av å ha blitt bedre medmennesker. Mobbehistoriene innebar relasjoner som tidligere var forbundet med smerte, og funnene viste relasjoner som i dag var forbundet med reparasjon og nye perspektiv. Funnene viste også at mobbing ikke var ensbetydende med smerte, reflektert i hvordan deltakerne erfarte eierskap over deres liv og historie på. Studien fremhever et foreløpig lite utforsket aspekt ved mobbing, og bidrar med å belyse flere sider ved mobbingens skadepotensiale. Det er således et interessant spørsmål om deltakernes erfaringer også gir gjenklang for andre med en mobbehistorie.

## Referanser

- Aakvaag, H. F. (2018). *Hei, skam. en bok om følelsen skam, hvorfor den oppstår og hva den gjør med oss*. Oslo: Cappelen Damm.
- Alternativ til Vold (u.å.). Hva er vold? Hentet fra <https://atv-stiftelsen.no/om-vold/hva-er-vold/>
- Andrews, B., Brewin, C., Rose, S., & Kirk, M. (2000). Predicting ptsd symptoms in victims of violent crime: The role of shame, anger, and childhood abuse. *Journal Of Abnormal Psychology, 109*(1), 69-73. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.109.1.69>
- Anstorp, T. (2015). Skam som motor i utvikling av traumelidelser. I T. Anstorp & K. Benum (Red.), *Traumebehandling. komplekse traumelidelser og dissosiasjon* (s. 197-204). Oslo: Universitetsforlaget.
- Anstorp, T. & Benum, K. (2015). Hva trenger terapeuten for å gi god traumebehandling? I T. Anstorp, & K. Benum (Red). I *Traumebehandling. komplekse traumelidelser og dissosiasjon* (s.19-38). Oslo: Universitetsforlaget.
- Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: ‘Much ado about nothing’? *Psychological Medicine, 40*(5), 717-729. <https://doi.org/10.1017/s0033291709991383>
- Baldry, A., Sorrentino, A., & Farrington, D. (2019). Post-traumatic stress symptoms among italian preadolescents involved in school and cyber bullying and victimization. *Journal Of Child And Family Studies, 28*(9), 2358-2364. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1122-4>
- Binder, P. (2014). *Den som vil godt*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Binder, P., Holgersen, H., & Moltu, C. (2012). Staying close and reflexive: An explorative and

- reflexive approach to qualitative research on psychotherapy. *Nordic Psychology*, 64(2), 103–111. <https://doi.org/10.1080/19012276.2012.726815>
- Boulton, M. (2013). The effects of victim of bullying reputation on adolescents' choice of friends: Mediation by fear of becoming a victim of bullying, moderation by victim status, and implications for befriending interventions. *Journal of Experimental Child Psychology*, 114(1), 146-60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jecp.2012.05.001>
- Britton, P., & Fuendeling, J. (2005). The relations among varieties of adult attachment and the components of empathy. *The Journal Of Social Psychology*, 145(5), 519-530. <https://doi.org/10.3200/socp.145.5.519-530>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *The American journal of orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Breivik, K., Bru, E., Hancock, C., Idsøe, E. C., Idsøe, T., & Solberg, M. E. (2017). *Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak*. Stavanger: Læringsmiljøsentret.
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V. and Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Budden, A. (2009). The role of shame in posttraumatic stress disorder: A proposal for a socio-emotional model for DSM-V. *Social Science & Medicine*, 69(7), 1032-1039. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.07.032>

- Bækkelund, H. (2018, 05. desember). Hva er traumer og traumebehandling. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-psykiske-lidelser/hva-er-traumer-og-traumebehandling>
- Bækkelund, H. & Berg, O. A. (2015). Kartlegging og diagnostisering av traumerelaterte lidelser. I T. Anstorp & K. Benum (Red.), *Traumebehandling. Komplekse traumetilstander og dissosiasjon* (s. 78-99). Oslo: Universitetsforlaget.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2004). The foundation of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_03](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_03)
- Carleton, R. N., Afifi, T. O., Taillieu, T., Turner, S., Krakauer, R., Anderson, G. S., . . . McCreary, D. R. (2019). Exposures to potentially traumatic events among public safety personnel in Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 51(1), 37-52. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000115>
- Clarke, V. & Braun, V. (2018). Using thematic analysis in counselling and psychotherapy research: A critical reflection. *Counselling and psychotherapy research*, 18(2), 107-110. <https://doi.org/10.1002/capr.12165>
- Cloitre, M., Stolbach, B., Herman, J., Kolk, B., Pynoos, R., Wang, J., & Petkova, E. (2009). A developmental approach to complex ptsd: Childhood and adult cumulative trauma as predictors of symptom complexity. *Journal Of Traumatic Stress*, 22(5), 399-408. <https://doi.org/10.1002/jts.20444>
- Corr, C. (2002). Coping with challenges to assumptive worlds. I J. Kauffman (Red.), *Loss of the assumptive world. A theory of traumatic loss* (s. 127-138). New York: Brunner-Routledge.
- DePrince, A., & Freyd, J. (2002). The harm of trauma. Pathological fear, shattered

- assumptions or betrayal? I J. Kauffman (Red.), *Loss of the assumptive world. A theory of traumatic loss* (s. 72-82). New York: Brunner-Routledge.
- Fast, J. (2016). *Beyond bullying: breaking the cycle of shame, bullying, and violence*. Oxford: Oxford University Press.
- Frankl, V. (2007). *Vilje til mening*. (D. Schjelderup, Overs.). Oslo: Arneberg.
- Frazier, P., Anders, S., Perera, S., Tomich, P., Tennen, H., Park, C., & Tashiro, T. (2009). Traumatic events among undergraduate students: Prevalence and associated symptoms. *Journal Of Counseling Psychology*, 56(3), 450-460. <https://doi.org/10.1037/a0016412>
- Freyd, J. (1994). Betrayal-trauma: Traumatic amnesia as an adaptive response to childhood abuse. *Ethics & Behaviour*, 4(4), 307-329. [https://doi.org/10.1207/s15327019eb0404\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327019eb0404_1)
- Gadamer, H-G. (1989). *Truth and method*. New York: Continuum.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & psychotherapy*, 7(3), 174-189. [https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200007\)7:3<174::aid-cpp236>3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7:3<174::aid-cpp236>3.0.co;2-u);
- Hafstad, G., & Siqueland, J. (2008, 01. desember). Posttraumatisk vekst: et mer helhetlig syn på posttraumatisk tilpasning. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2008/12/posttraumatisk-vekst-et-mer-helhetlig-syn-pa-posttraumatisk-tilpasning>
- Hartmann, E. (2013). Hva er virksomt i psykoterapi. I K. Benum, E.D. Axelsen & E. Hartmann (Red.), *God psykoterapi. Et integrativt perspektiv* (s. 21-49). Oslo: Pax.
- Harvey, J. H., Orbuch, T. L., Chwalisz, K. D., & Garwood, G. (1991). Coping with sexual assault: The roles of account-making and confiding. *Journal of Traumatic Stress*, 4(4), 515-531. <https://doi.org/10.1002/jts.2490040406>

- Hazan, C., & Shaver, R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)
- Hjeltnes, A., Moltu, C., Schanche, E., Jansen, Y., & Binder, P. (2016). Both sides of the story: Exploring how improved and less-improved participants experience mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder. *Psychotherapy Research*, 28(1), 106-122. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169330>
- Idsøe, T., Dyregrov, A., & Idsøe, E. (2012). Bullying and ptsd symptoms. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 40(6), 901-911. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9620-0>
- Isdal, P. (2018). *Meningen med volden*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Isdal, P., Andreassen, S. & Thilesen, R. (2003). *Vold i skolen*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2006). Schema-change perspectives on posttraumatic growth. I L.G. Calhoun, & R.G. Tedeschi (Red.), *Handbook of posttraumatic growth: research and practice* (s. 81-99). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Janson, G., & Hazler, R. (2004). Trauma reactions of bystanders and victims to repetitive abuse experiences. *Violence And Victims*, 19(2), 239-255. <https://doi.org/10.1891/vivi.19.2.239.64102>
- Karatzias, T., & Cloitre, M. (2019). Treating adults with complex posttraumatic stress disorder using a modular approach to treatment: Rationale, evidence, and directions for future research. *Journal Of Traumatic Stress*, 32(6), 870-876. <https://doi.org/10.1002/jts.22457>

Kirkengen, A.L. & Brandtzæg Næss, A. (2015). *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*.

(3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Kunnskapsdepartementet (2018). Pressemelding. Skolen gjør ikke nok i fire av fem

mobbesaker. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/skolen-gjor-ikke-nok-i-fire-av-fem-mobbesaker/id2609195/>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 utg.). Oslo:

Gyldendal.

Landsman, I. S. (2002). Crises of meaning in trauma and loss. I J. Kauffman (Red.), *Loss of*

*the assumptive world: A theory of traumatic loss* (s. 13-30). New York: Brunner-Routledge.

Lev-Wiesel, R. & Amir, M. (2006). Growing out of ashes: post traumatic growth among

holocaust child survivors — is it possible? I L.G. Calhoun & R.G. Tedeschi (Red.), *Handbook of posttraumatic growth: research and practice* (s. 248-264). New York:

Lawrence Erlbaum Associates.

Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for

researching lived experience. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 18(2),

145-153. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>

Lovdata (2017, 29. september). Mobbeloven. Hentet fra

<https://lovdata.no/artikkel/mobbeloven/1978>

Læringsmiljøsentret. (2015, 12. februar). Hva er mobbing. Hentet fra

<https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/hva-er-mobbing/hva-er-mobbing-article116264-21204.html>

Læringsmiljøsentret. (2017, 14. juni). Mobbing – kort om former, aktører og kontekst.



Hentet fra <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/hva-er-mobbing/mobbing-kort-om-former-aktorer-og-kontekst-article116293-21204.html>

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Matteson, L., McGue, M., & Iacono, W. (2013). Shared environmental influences on personality: A combined twin and adoption approach. *Behavior Genetics*, 43(6), 491-504. <https://doi.org/10.1007/s10519-013-9616-8>

Morrow, S. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>

Myhre, M., Thoresen, S., & Hjemdal, O.K. (2015). Vold og voldtekt i oppveksten. En nasjonal intervjuundersøkelse av 16- og 17-åringer. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Rapport nr. 1/15. doi:[https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/vold\\_voldtekt\\_i\\_oppveksten.pdf](https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/vold_voldtekt_i_oppveksten.pdf)

Nordanger, D. (2015). Nevrobiologi som veiviser for traumearbeid. I T. Anstorp & K. Benum (Red.), *Traumebehandling. komplekse traumetilstander og dissosiasjon* (s.39-51). Oslo: Universitetsforlaget.

Nordanger, D & Braarud, H.C. (2017). *Utviklingstraumer*. Bergen: Fagbokforlaget.

Ogden, P. & Fisher, J. (2015). *Sensorimotor psychotherapy: Interventions for trauma and attachment*. New York: WW Norton & Co.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: WW Norton & Co.

Olweus, D. (2017, 30. april). Mangelfullt om mobbing. Hentet fra

- <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/x65PR/mangelfullt-om-mobbing-dan-olweus>
- Oudmayer, K. (2012). Ser du bakenfor? *Tidsskrift For Den Norske Legeforening*, 132(23), 2724-2724. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.12.1314>
- Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotions*. New York: W.W. Norton.
- Perry, B. D., Pollard, R., Blakely, T., Baker, W. & Vigilante, D. (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation and 'use-dependent' development of the brain: How «states» become «traits». *Infant Mental Health Journal*, 16(4), 271–291. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199524\)16:4<271::aid-imhj2280160404>3.0.co;2-b](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199524)16:4<271::aid-imhj2280160404>3.0.co;2-b)
- Prinstein, M., & Cillessen, A. (2003). Forms and functions of adolescent peer aggression associated with high levels of peer status. *Merrill-Palmer Quarterly*, 49(3), 310-342. <https://doi.org/10.1353/mpq.2003.0015>
- Psykologforeningen (u.å.) Ethiske prinsipper for nordiske psykologer. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/medlem/etikk/etiske-prinsipper-for-nordiske-psykologer>
- Reijntjes, A., Kamphuis, J. H., Prinzie, P., & Telch, M. J. (2010). Peer victimization and internalizing problems in children: a meta-analysis of longitudinal studies. *Child Abuse & Neglect*, 34(4), 244-252. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.07.009>.
- Roland, E. (2007). *Mobbingens psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Roland, E. (2014). *Mobbingens psykologi*. (2. utg.) Oslo: Universitetsforlaget.
- Roth, S. & Newman, E. (1991). The process of coping with sexual trauma. *Journal of traumatic Stress*, 4(2), 279-296. <https://doi.org/10.1002/jts.2490040209>
- Rothon, C., Head, J., Klineberg, E., & Stansfeld, S. (2011). Can social support protect bullied

- adolescents from adverse outcomes? A prospective study on the effects of bullying on the educational achievement and mental health of adolescents at secondary schools in east london. *Journal Of Adolescence*, 34(3), 579-588. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.02.007>
- Råkil, M. (2018, 16. april). Å være utøver av vold i nære relasjoner. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/aa-vaere-utoever-av-vold-i-naere-relasjoner>
- Siegel, D. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2 utg.). New York: Guilford Press.
- Stige, B., Malterud, K., & Midtgarden, T. (2009). Toward an agenda for evaluation of qualitative research. *Qualitative Health Research*, 19(10), 1504-1516. <https://doi.org/10.1177/1049732309348501>
- Stiegler, J. (2015). *Emosjonsfokuset terapi*. Oslo: Gyldendal.
- Strand, M. (2019, 15. november). Hvordan følge opp elever som har blitt utsatt for mobbing? Hentet fra <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/siste-nytt-om-mobbing/hvordan-folge-opp-elever-som-har-blitt-utsatt-for-mobbing-article136687-21245.html>
- Strøm, I., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Hjemdal, O., Lien, L., & Dyb, G. (2013). Exposure to life adversity in high school and later work participation: A longitudinal population-based study. *Journal Of Adolescence*, 36(6), 1143-1151. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.09.003>
- Strøm, I., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Sagatun, Å., & Dyb, G. (2014). A prospective study of the potential moderating role of social support in preventing marginalization among individuals exposed to bullying and abuse in junior high school. *Journal Of*

- Youth And Adolescence*, 43(10), 1642-1657. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0145-4>
- Svartdal, F. (2019, 17. desember). Bekreftelsestendens. Hentet fra <https://snl.no/bekreftelsestendens>
- Teigen, K. (2020, 21. april). Humanistisk psykologi. Hentet fra [https://snl.no/humanistisk\\_psykologi](https://snl.no/humanistisk_psykologi)
- Tetzchner, S. (2012). *Utviklingspsykologi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Torgalsbøen, A-K. (2006, 1. mai). Jakten på psykologtittelen. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2006/05/jakten-pa-psykologtittelen>
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Losel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 63-73. <https://doi.org/10.1108/17596591111132873>
- van der Kolk, B. (2005). Developmental trauma disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401-408. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>
- van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score. the brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Penguin Books.
- van der Weele, J. (2015). Kultursensitiv traumebehandling. I T. Anstorp & K. Benum (Red.), *Traumebehandling. Komplekse traumetilstander og dissosiasjon* (s.163-182). Oslo: Universitetsforlaget.
- Wendelborg, C. (2019). *Elevundersøkelsen 2018: Mobbing og arbeidsro*. (Rapport 2019

- Mangfold og inkludering). Hentet fra [https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/rapporter/2019/mobbing-og-arbeidsro-i-skolen-elevundersokelsen-2018\\_19.pdf](https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/rapporter/2019/mobbing-og-arbeidsro-i-skolen-elevundersokelsen-2018_19.pdf)
- Wendelborg, C. (2020). *Elevundersøkelsen 2019/20: Mobbing og arbeidsro*. (Rapport 2020 Mangfold og inkludering). Hentet fra [https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/rapporter/2020/mobbing-og-arbeidsro-i-skolen-2019\\_20.pdf](https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/rapporter/2020/mobbing-og-arbeidsro-i-skolen-2019_20.pdf)
- Zhang, X., Ra, C., Zhang, D., Zhang, Y., & MacLeod, K. (2016). Impact of school social support and bullying victimization on psychological distress among california adolescents. *Californian Journal Of Health Promotion*, 14(2), 56-67. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v14i2.1875>
- Østberg, V., Modin, B., & Låftman, S.B. (2018). Exposure to school bullying and psychological health in young adulthood: A prospective 10-year follow-up study. *Journal of School Violence*, 17(2), 194-209. <https://doi.org/10.1080/15388220.2017.1296770>
- Utdanningsnytt (2018, 20. september). Regjeringen trapper opp kampen mot mobbing. Hentet fra <https://www.utdanningsnytt.no/mobbing/regjeringen-trapper-opp-kampen-mot-mobbing/148772>
- World Health Organization (Red). (1993). The ICD-10 classification of mental and behavioral disorders. Geneva. Hentet fra <https://www.who.int/classifications/icd/en/bluebook.pdf>
- World Health Organization (1999). *ICD-10: Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelse: kliniske beskrivelser og diagnostiske retningslinjer*. (Statens Helsetilsyn, Overs.). Oslo: Universitetsforlaget.

## Appendiks A. Intervjuguide

### Semistrukturert intervjuguide til prosjektet

#### «Mobbing i skolen – betydning for selvforståelse og levd liv»

##### Informasjon og forventningsavklaring

- Informere om tidsramme, muligheten til å påvirke detaljnivå, pauser, tempo, eventuell tidligere avslutning.
- Forklare hva intervjuet skal brukes til, taushetsplikt, anonymitet. Informere om opptak, innledende spørsmål deltaker har til intervjuer, sørge for fritt og informert samtykke.

##### Hoveddel

**Hjelpespørsmål/oppfølgings spørsmål:** opplevd grad det har påvirket tanker, følelser, valg, forståelse av verden). På hvilken måte, si noe mer. Hvordan kjennes det ut i kroppen å snakke om det her? Tanker eller følelser som dukker opp når du forteller om (...) ? Hvordan er det for deg at det er slik?

«Som du vet, er bakgrunnen for denne studien at vi ønsker å lære mer om hvordan voksne, som opplevde mobbing i barndom/ungdomsalder bærer med seg disse erfaringene videre i livet. Det er derfor ingen rette eller gale svar, vi er interessert i hvordan dette har vært for deg. Jeg har noen spørsmål som jeg har tenkt ut på forhånd, men i stor grad handler jo dette om at du får fortelle din historie, så jeg kommer til å starte med noen ganske åpne spørsmål, og så komme med litt mer konkrete spørsmål etter hvert. Men hele veien gjelder det vi nettopp snakket om, at du styrer hvor mye du vil dele, tempo, m.m.»

**1. Kan du først fortelle meg litt om mobbehistorien du bærer med deg? Når skjedde det, hva slags type mobbing var det, osv. Du deler kun så mye du ønsker, men slik at jeg kan skjønne litt mer av hvilke type erfaringer du tenker på når vi snakker videre om hvordan du bærer med deg denne erfaringen.** (Hvis dette blir for nært/hvis du ikke ønsker å dele konkrete erfaringer kan du godt si generelt hva du legger i begrepet mobbing.)

—> oppfølgingspm: hvordan kjennes det ut i kroppen å snakke om erfaringen på her og nå?

**(Så langt du er komfortabel, kunne du tenkt deg å delt noen konkrete eksempler eller minner som dukker opp nå som du har fortalt litt? / Er det noen konkrete minner eller eksempler fra mobbehistorien som dukker opp nå, som du kan tenke deg å dele?)**

**2. Hvilken plass har mobbehistorien i livet ditt i dag? Hvordan påvirker disse erfaringene deg i dag? /hvordan har den før?**

**2.1** Hvordan er det for deg, hvordan kjennes det at det er slik?

**2.2** Vet de rundt deg at du bærer med deg disse erfaringene?

**2.2.1** Hvordan er det for deg?

**3. Hvordan kan du i hverdagen merke at du bærer med deg erfaringer med mobbing?**

**3.1** Er det noen konkrete eksempler i hverdagen som du umiddelbart tenker på? / Kan du utdype når du sier ( ...) —> hvordan er det for deg ...

**3.2** Måten du merker det på (slik du beskriver ...) har dette endret seg over tid?

/ ettersom tiden har gått? / har du merket det på samme måte hele veien?

**3.2.1 Oppfølgingspm** → (Konkretiser svaret og endringer): Hvordan er det for deg at det er slik (...)?

**3.3** Tror du andre rundt deg merker at du bærer med deg erfaring med mobbing? Hvordan/på hvilken måte? → Oppfølgingspm

**3.3** Påvirker disse erfaringene måten du organiserer hverdagen din, eller hva du vil gjøre eller ikke gjøre? /Valg du tar, overveielser (hvorfor ikke?) →

Oppfølgingspm,

**3.3.1** Er det noen konkrete eksempler i hverdagen som du umiddelbart tenker på? / Kan du utdype når du sier ( ...) —> hvordan er det for deg

**4.** Nå har du fortalt om hvilken plass mobbehistorien har hatt i ditt liv (og fortsatt har):

**På hvilken måte/hvordan har mobbehistorien din påvirket den du er (som person) i dag? /Hva er det som umiddelbart dukker opp når du tenker på hvordan erfaringene kan ha formet deg som person?**

**4.1** Hvilke andre ting har vært viktig for at du har blitt den du er i dag? → oppfølgingspm

**5. Basert på de direkte erfaringene du har gjort deg: Hva kan de rundt gjøre når en oppdager at noen blir mobbet? Og hva kan hjelpe en etter at mobbinga tar slutt, slik at mobbeerfaringene ikke fortsetter å ha negativ påvirkning?**

**/Basert på de refleksjonene og tankene du har gjort om din betydningsfulle opplevelse av mobbing: (...)**

### **Oppsummering og avsluttende del**

Intervjuleder oppsummerer og åpner for at informant kan legge til mer informasjon før intervju avsluttes (er det noe annet du har på hjertet som du ønsker å dele før vi avslutter?).

Lukke intervjudelen og spørre om opplevelsen av å ha deltatt, hva en sitter igjen med, eventuelle spørsmål. Sjekke ut hvordan det vil være å gå herfra nå, hva en skal gjøre etterpå, noe de eventuelt kan gjøre dersom det skulle oppstå ubehag i nærmeste tid.



**Appendiks B. Infoskriv og samtykkeskjema**

UNIVERSITETET I BERGEN

**Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt****«Mobbing i skolen - betydning for selvforståelse og levd liv.»**

*En kvalitativ og fenomenologisk utforskning av hvordan unge voksne, med en mobbehistorie, bærer denne historien med seg i dag, og eventuelt hvordan de opplever at historien påvirker livet.*

Dette er en forespørsel om å delta i et forskningsprosjekt der vi ønsker å utforske hvordan unge voksne som ble utsatt for mobbing på skolen som barn/ungdom bærer på denne historien og hvordan den preger livet i dag. Det er viktig for å utvide forståelsen av hvilke konsekvenser eller senvirkninger mobbing kan ha, og hva som bidrar til at man kan gå videre etter slike erfaringer, slik at skole og helsepersonell kan ivareta barn og unge bedre, selv etter at mobbingen blir stoppet.

Studien er en del av et hovedoppgaveprosjekt på profesjonsstudiet i psykologi ved Universitetet i Bergen. Etter sensur i mai 2020, vil forskningsprosjektet publiseres i fagfellevurderte tidsskrift. Prosjektslutt er etter planen satt til 01.06.2021. Ved prosjektslutt vil alle opplysninger slettes.

**Hva innebærer studien?**

Deltakelse i studien vil innebære ett dybdeintervju med varighet på rundt en time, sammen med psykologstudenten. Vi ønsker å ha en utforskende samtale med deg om dine opplevelser av å bære med deg en mobbehistorie, der du får fortelle om hvordan dette har vært for nettopp deg. Du står fritt til å dele så mye eller lite om selve innholdet i mobbehistorien som du ønsker, da fokuset i samtalen vil være på livet i dag, og hvilken eventuelle plass

mobbehistorien har for deg. Intervjuet blir tatt opp med en digital lydopptaker og lydopptaket slettes umiddelbart etter transkripsjon (skrevet ned ord for ord). Det vil ikke innhentes opplysninger utover det du selv deler.

### **Mulige fordeler og ulemper**

Vi ønsker ikke å spørre om detaljer rundt mobbingen, men heller ha et fokus på hvordan det er for deg å ha den erfaringen. Det er viktig at vi får mer kunnskap om hvordan man bærer med seg en mobbehistorie etter endt mobbing, både på godt og/eller vondt, og hva som bidrar til at man kan gå videre etter slike erfaringer. Det kan oppleves sårt og utfordrende/krevende for noen å snakke om livet knyttet opp mot mobbehistorien. Det kan vekke et mangfold av vonde og sterke følelser, tanker og minner både under selve samtalen, og etter fullført intervju. Av denne grunn vil du ha muligheten til å styre tempo i samtalen, detaljnivå, eventuelle pauser og avslutning for intervjuet. Intervjuer vil også aktivt følge med på dette. Ved behov vil vi også i etterkant være tilgjengelig for videre hjelp.

Tidspunkt for når intervju gjennomføres skjer i fleksibel dialog med psykologstudenten, slik at tidspunkt passer best mulig. Vi håper at du som deltaker vil finne samtalen meningsgivende, og kan sitte igjen med en opplevelse av å ha blitt sett, hørt og forstått.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Etter ny personopplysningslov har dataansvarlig Nora Elise Hammer og prosjektleder Signe Hjelen Stige et selvstendig ansvar for å sikre at behandlingen av dine opplysninger har et lovlig grunnlag. Dette prosjektet har rettslig grunnlag i EUs personvernforordning artikkel 6a og artikkel 9 nr. 2 og ditt samtykke. Du har rett til å klage på behandlingen av dine

opplysninger til Datatilsynet. Personvernombud ved institusjonen er Janecke Helene Veim: [personvernombud@uib.no](mailto:personvernombud@uib.no)

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

### **Hva skjer med opptak og informasjonen om deg?**

Alle opplysningene vil behandles pseudonymt. Det vil si at navn eller andre gjenkjennbare opplysninger vil erstattes med fiktive navn og vide kategorier (ikke presis alder eller kommune for eksempel). Det fiktive navnet vil i en adskilt liste kobles til ditt ekte navn, som slettes ved prosjektslutt. All informasjon vil være nedlåst hos prosjektansvarlig. Det er kun prosjektansvarlig og studenten som jobber med prosjektet som har innsyn i materialet, og det vil kun brukes slik det står i hensikten med studien. Vi anvender UiB sin elektroniske løsning for sikker behandling av sensitive personvernopplysninger i forskning: Sikker Adgang til Forskningsdata og E-infrastruktur (SAFE).

### **Frivillig deltakelse og mulighet for å trekke sitt samtykke**

Det er frivillig deltakelse i prosjektet. Ønsker du å delta, kan du undertegne samtykkeerklæringen på siste side. Skulle du senere ønske å trekke deg fra prosjektet, kan du når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi begrunnelse. Såfremt innsamlede opplysninger ikke allerede inngår i analyser/publiseringer kan du kreve å få all innsamlet informasjon slettet. Dersom du har spørsmål til prosjektet, eventuelt ønsker å trekke deg, kan du kontakte psykologstudent Nora Elise Hammer på tlf: 901 02 931 / epost: [noraehammer@gmail.com](mailto:noraehammer@gmail.com) eller veileder ved UiB, Signe Hjelen Stige, tlf: 55588876 / epost: [Signe.Stige@uib.no](mailto:Signe.Stige@uib.no)

### **Godkjenning**

På oppdrag fra Institutt for klinisk psykologi ved Det psykologiske fakultet, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Prosjektet er godkjent av REK vest 2019/269.

## **SAMTYKKEERKLÆRING TIL DELTAKELSE I PROSJEKTET**

Jeg \_\_\_\_\_ (fullt navn) samtykker med dette til å delta i prosjektet «Mobbing i skolen - betydning for selvforståelse og levd liv».

Samtykket inkluderer deltakelse i dybdeintervju, der beskrivelser fra nevnt intervju kan brukes i publikasjon, og samtykke til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, innen 01.06.2021.

---

Sted og dato

signatur

**Appendiks C. Infoplakat****Deltakelse i studien:  
«Mobbing i skolen – betydning for selvforståelse og  
levd liv»**

Vi søker unge voksne over 18 år til et forskningsintervju om hvordan det er å bære med seg en mobbehistorie fra tidligere skolegang. Vi vet at mange blir mobbet i skolen, og til tross for antimobbeprogram og innsats for å endre dette opplever fortsatt mange barn å bli mobbet på skolen. Vi vet imidlertid lite om hvordan det å bære med seg en slik mobbehistorie inn i voksenlivet påvirker en selv og hverdagen. Vi ønsker derfor å lære mer om dette, for å kunne forstå hvordan mobbing påvirker – også etter mobbingen tar slutt – og hva som hjelper når man har opplevd mobbing. Prosjektet fokuserer ikke på selve mobbehistorien. Det må være minst 2 år siden mobbingen tok slutt. Intervjuene må foregå i Bergen.

Prosjektet er godkjent av Regionale Komiteer for Medisinsk og Helsefaglig Forskningsetikk (REK vest) 2019/269, og av Norsk senter for forskningsdata (NSD). Prosjektet utføres av hovedoppgavestudent Nora Elise Hammer på profesjonsstudiet i psykologi og prosjektleder / veileder Signe Hjelen Stige, Institutt for klinisk psykologi ved Universitetet i Bergen. All informasjon du gir vil bli behandlet konfidensielt og aidentifisert før den blir brukt i hovedoppgaven, så ingen vil kunne vite hva du har fortalt.

Kunne du tenke deg å dele din opplevelse i et forskningsintervju? Eller har du spørsmål knyttet til studien? Ta kontakt for ytterligere informasjon:

**Prosjektleder** / veileder Signe Hjelen Stige tlf: 55588876 / [Signe.Stige@uib.no](mailto:Signe.Stige@uib.no)

**Psykologstudent** Nora Elise Hammer tlf: 90102031 / [noraehammer@gmail.com](mailto:noraehammer@gmail.com)



UNIVERSITETET I BERGEN

## Appendiks D. Tilbakemelding REK



|                            |  |                             |                                  |  |
|----------------------------|--|-----------------------------|----------------------------------|--|
| <b>Region:</b><br>REK vest | <b>Saksbehandler:</b><br>Ingvild Haaland | <b>Telefon:</b><br>55978498 | <b>Vår dato:</b><br>25.03.2019   | <b>Vår referanse:</b><br>2019/269/REK vest |
|                            |  |                             | <b>Deres dato:</b><br>12.02.2019 | <b>Deres referanse:</b>                    |

Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser

Signe Hjelen Stige  
Institutt for klinisk psykologi

### 2019/269 Mobbing i skolen - betydning for selvforståelse og levd liv

**Forskningsansvarlig:** Universitetet i Bergen

**Prosjektleder:** Signe Hjelen Stige

Vi viser til søknad om forhåndsgodkjenning av ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden ble behandlet av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK vest) i møtet 06.03.2019. Vurderingen er gjort med hjemmel i helseforskningsloven § 10.

#### Prosjektomtale

*Forskning fra norsk skole og arbeidsliv viser at mobbing har høyt potensiale til å gi ulike ettervirkninger, inkludert psykiske vansker. Samtidig vet vi at mobbing er et utbredt fenomen, tross systematisk innsats for å redusere mobbing. Forskere hevder også at støtten og hjelpen forsvinner for tidlig, der barn får hjelp og støtte med en gang mobbingen blir avdekket, men ikke nødvendigvis til de mobberelaterte plagene er borte. Denne studien komplementerer eksisterende forskning ved å utforske førstepersonsperspektivet på mobbeerfaringer. Ved å intervju personer som har opplevd å bli mobbet i barndom søker vi svar på spørsmål som: Hva gjør det mulig å gå videre etter å ha opplevd mobbing i barndom? Hva gjør det vanskelig å gå videre? Hvordan gjør mobbeerfaringen seg gjeldende i hverdagen i dag? Denne kunnskapen vil være viktig for det videre systematiske arbeidet med å redusere mobbing og skadevirkninger etter mobbing.*

#### Vurdering

##### Forsvarlighet:

Prosjektet innebærer kvalitative intervju av 10-15 deltakere som har opplevd å bli mobbet for mer enn 2 år siden. Eksklusjonskriterier er manglende samtykkekompetanse, pågående psykose eller suicidalitet. Mobbing er et sensitivt tema, og som det påpekes i søknaden er det en risiko for reaktivering av traumer, og at man i samtale om dette blir overveldet av vonde minner, tanker og følelser. Det er oppgitt at intervjuene skal gjennomføres av en psykologstudent mot slutten av studieløpet som har erfaring med klientkontakt, og at vedkommende vil derfor være godt kvalifisert til å vurdere når det vil være behov for tiltak. Da intervjuer ikke er erfaren innen feltet, etterlyser komiteen en mer aktiv rolle for veileder i både screeningprosessen, under intervjuene og i etterkant av intervjuene for å ivareta deltakernes sikkerhet.

**Prosjektid:** 01.02.2019-01.07.2021

**Deltakere:** Mellom 10-15 personer over 18 år som har opplevd mobbing i barndommen. Det skal være minst 2 år siden mobbingen tok slutt. Det er oppgitt at ved kvalitativt forskningsintervju med en fokusert/smalt problemstilling og utvalg med relevante erfaringer for å belyse fenomenet som studeres

vurderes antallet å være tilstrekkelig for å oppnå et rikt datamateriale. Rekruttering foregår via plakater som henges opp i universitetsområdene i Bergen, og via Mental Helse Ungdom og eventuelt andre frivillige interesseorganisasjoner.

**Helseopplysninger:** Opplysninger som berører psykisk helse tilknyttet mobbeerfaringer.

**Metode:** Kvalitativt, semistrukturert intervju.

**Informasjonsskriv og samtykke:**

Det må oppgis rett tittel på forskningsprosjektet i begynnelsen av samtykkeskjema. Det er beskrevet at all informasjon fra lydopptak og senere skriftliggjøring vil behandles anonymt. Dersom noen har tilgang til personopplysninger gjennom koblingsnøkkel, kan man ikke kalle dataene anonyme. Dette må omformuleres til pseudonymiserte opplysninger. Komiteen ønsker en mer detaljert beskrivelse av behandling av personopplysninger; at de brukes kun som beskrevet, at man har rett til innsyn og til å få korrigert feil. I tillegg kan man inkludere (se mal fra REK): Etter ny personopplysningslov har dataansvarlig [Sett inn navn på dataansvarlig] og prosjektleder [sett inn navn på prosjektleder] et selvstendig ansvar for å sikre at behandlingen av dine opplysninger har et lovlig grunnlag. Dette prosjektet har rettslig grunnlag i EUs personvernforordning artikkel 6a og artikkel 9 nr. 2 og ditt samtykke. Du har rett til å klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet. Personvernombud ved institusjonen er [sett inn e-postadresse]. I tillegg må risiko ved deltakelse beskrives tydeligere, og positive konsekvenser bør ikke overkommuniseres.

**Behandling av personidentifiserbare data:**

Det er oppgitt at «Intervjuopptak vil bli nedlåst umiddelbart og oppbevart forsvarlig til enhver tid. Ved transkripsjon av intervjuene vil man aidentifisere materialet ved å fjerne personidentifiserende informasjon. Samtykkeerklæringer, som inneholder navn, vil være nedlåst på veileders kontor. Det er kun prosjektleder/veileder og psykologistudenten som har tilgang til data i prosjektet». Det oppgis videre i prosjektbeskrivelsen at lydopptak av intervjuet vil slettes umiddelbart etter transkripsjon. De transkriberte intervjuene må oppbevares på institusjonens forskningsserver.

**Protokoll:** Protokollen må inneholde en mer detaljert beskrivelse av risiko ved deltakelse.

**Prosjektslutt og behandling av data:**

Det er oppgitt at personopplysninger skal slettes etter prosjektslutt. Det bør presiseres at alle data enten skal slettes eller anonymiseres ved prosjektslutt.

**REK vest ber om tilbakemelding på følgende:**

- Revidert protokoll med mer detaljert beskrivelse av risiko for deltakerne, og en mer aktiv rolle for veileder både i inklusjon og beredskap ved alle steg i prosjektet (veileder bør f.eks delta i de første intervjuene).
- Beskrivelse av hvordan screeningen skal utføres (bør gjøres av erfarent personell), og hvordan deltakere som ikke inkluderes i prosjektet følges opp.
- Beskrivelse av beredskap for inkluderte deltakere både under intervjuet og i etterkant.
- Revidert informasjonsskriv etter ovennevnte merknader.

**Vedtak**

REK vest utsetter saken i påvente av tilbakemelding om de ovennevnte merknader.

Vennligst benytt skjema for tilbakemelding som sendes inn via saksportalen til REK <http://helseforskning.etikkom.no>. Tilbakemeldingen må være oss i hende innen seks måneder.

Med vennlig hilsen

Jon Arne Søreide  
Professor dr.med.  
Vara for komiteleder

Ingvild Haaland  
rådgiver

**Kopi til:** [post@uib.no](mailto:post@uib.no)

## Appendiks E. Svar til REK Vest

### Tilbakemelding til REK

I protokollen, under 4.0 etiske betraktninger har vi under punkt 4.2. ytterligere beskrevet risiko ved deltakelse i studien. Her presiserer vi også hvorfor det vurderes forsvarlig at studenten gjennomfører intervjuene:

«Studenten er på sitt siste semester (av tre) på internklinisk opplæring på profesjonsstudiet i psykologi. Hun har derfor allerede mye klinisk opplæring og erfaring i å møte personer i krevende situasjoner, og regulere i slik samhandling. I tillegg vil intervjuene bli gjennomført på dagtid (før kl. 18) og veileder vil alltid være tilgjengelig i nærheten når intervjuene pågår, samt i etterkant, slik at studenten kan kontakte veileder ved behov for drøfting eller assistanse. Vår vurdering er at en slik organisering vil være tilstrekkelig for å ivareta informanten i intervjusituasjonen, til tross for at det er en sårbar deltakergruppe og med fokus på et krevende tema.»

Vi har etter tilbakemelding konkretisert en beredskapsplan og utdypet veileders rolle i forbindelse med ivaretagelse av deltakere under og i etterkant av fullført intervju. Dette er oppdatert i protokollen under punkt 3.2.4.:

«Etter alle intervjuene vil studenten gjøre en vurdering av informanten sin tilstand i forhold til om intervjuene har vært dysregulerende, eller har aktivert vanskelige følelser, og at det derfor er behov for mer ivaretagelse av informanten. Studenten vil da se etter tegn på dysregulering, som sterk affekt, avflatet affekt, endret fremtoning fra start til slutt på intervjuet, endret kroppsspråk, vansker med å få kontakt med informanten og så videre. Studenten vil i tillegg spørre konkrete spørsmål som hjelper henne i vurderingene. Eksempelvis: «hvordan vil det være å gå ut herfra, slik du har det nå?», «Hva skal du gjøre resten av dagen?», «Har du noen rundt deg som du kan være sammen med i dag, dersom du skulle få det vanskelig?» Og lignende.

Når studenten vurderer at informanten er dysregulert og har behov for å regulere aktivering før avslutning av intervju, vil hun bistå informanten og sørge for at informanten ikke forlater intervjusituasjonen dysregulert. Ved behov for assistanse i dette arbeidet blir veileder kontaktet. Dersom studenten er usikker på om informanten vil få det vanskelig i etterkant ber studenten om lov til å ta kontakt senere samme dag, eller dagen etter for å gjøre ny vurdering av behov for ytterligere oppfølging. I tillegg vil alle informantene få beskjed om at de kan ta kontakt med prosjektleder/veileder dersom de i etterkant av intervjuet opplever behov for oppfølging. Prosjektleder vil da gjøre en vurdering pr telefon, og sette informanten i kontakt med eventuelle hjelpetilbud der informanten allerede har et tilbud, eller hjelpe informanten til å komme i kontakt med egne hjelpetilbud. Dersom prosjektleder er usikker etter vurdering per telefon vil informanten få tilbud om å komme til en



samtale med prosjektleder, med samme formål (hjelp informanten til å komme i kontakt med egne hjelpetilbud).»

Angående screeningen vil veileder har hovedansvaret for initiell vurdering av inklusjons og eksklusjonskriterier for de potensielle deltakerne. Dette utdypes i protokollen under punkt 3.2.2 Rekruttering og screening:

«Prosjektleder har hovedansvaret for screeningen og initiell vurdering av inklusjons -og eksklusjonskriterier for de potensielle deltakerne. Alle interesserte tar kontakt med prosjektleder som gjør en initiell vurdering av om personen har samtykkekompetanse, og om vedkommende utviser en helsetilstand som ikke er forenlig med gjennomføring av forskningsintervju (for eksempel pågående psykose). En utfordring knyttet til eksklusjon på bakgrunn av for eksempel helsestatus, er at vi ikke har tilgang til helseopplysninger, og heller ikke ønsker å samle inn dette som en del av prosjektet. Vi tenker ikke at psykisk sykdom i seg selv vil være et eget eksklusjonskriterium, ettersom denne type traumeeksponering (mobbing) har sterk sammenheng med psykiske helseplager. Dersom studenten ved oppstart av intervjuet vurderer at personen sin psykiske helsetilstand ikke er forenlig med gjennomføring av intervju vil veileder bli kontaktet og intervjuet bli avsluttet. For potensielle deltakere som ved initiell vurdering ikke møter inklusjonskriteriene, vil prosjektleder slik det er beskrevet i punkt 3.2.4 bistå med relevant oppfølging/hjelp de i å komme i kontakt med egne hjelpetilbud.»

Protokoll og infoskriv er oppdatert med hensyn til formidling av pseudonymitet i forbindelse med kodenøkkel. I protokollen beskrives dette i siste avsnitt under punkt 3.2.3. Infoskrivet er oppdatert etter tilbakemelding.

Studien vil slette all data ved prosjektslutt. Dette er nå presisert i infoskrivet.

## Appendiks F. REK godkjenning



|   |   |                             |                                  |  |
|---|---|-----------------------------|----------------------------------|--|
| <b>Region:</b><br>REK vest                    | <b>Saksbehandler:</b><br>Camilla Gjerstad | <b>Telefon:</b><br>55978499 | <b>Vår dato:</b><br>07.05.2019   | <b>Vår referanse:</b><br>2019/269/REK vest |
|   |   |                             | <b>Deres dato:</b><br>27.03.2019 |  |
| Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser |   |                             |                                  |  |

Signe Hjelen Stige  
Institutt for klinisk psykologi

### 2019/269 Mobbing i skolen - betydning for selvforståelse og levd liv

**Forskningsansvarlig:** Universitetet i Bergen  
**Prosjektleder:** Signe Hjelen Stige

Vi viser til din tilbakemelding om ovennevnte forskningsprosjekt. Tilbakemeldingen ble behandlet av komiteleder av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK vest) på fullmakt. Vurderingen er gjort med hjemmel i helseforskningsloven § 10.

#### Prosjektomtale i henhold til søknad

*Forskning fra norsk skole og arbeidsliv viser at mobbing har høyt potensiale til å gi ulike ettervirkninger, inkludert psykiske vansker. Samtidig vet vi at mobbing er et utbredt fenomen, tross systematisk innsats for å redusere mobbing. Forskere hevder også at støtten og hjelpen forsvinner for tidlig, der barn får hjelp og støtte med en gang mobbingen blir avdekket, men ikke nødvendigvis til de mobberelaterte plagene er borte. Denne studien komplementerer eksisterende forskning ved å utforske førstepersonsperspektivet på mobbeerfaringer. Ved å intervju personer som har opplevd å bli mobbet i barndom søker vi svar på spørsmål som: Hva gjør det mulig å gå videre etter å ha opplevd mobbing i barndom? Hva gjør det vanskelig å gå videre? Hvordan gjør mobbeerfaringen seg gjeldende i hverdagen i dag? Denne kunnskapen vil være viktig for det videre systematiske arbeidet med å redusere mobbing og skadevirkninger etter mobbing.*

#### Vurdering

##### REK vest ba om tilbakemelding (vedtak av 27.03.19) på følgende:

- Revidert protokoll med mer detaljert beskrivelse av risiko for deltakerne, og en mer aktiv rolle for veileder både i inklusjon og beredskap ved alle steg i prosjektet (veileder bør f.eks delta i de første intervjuene).
- Beskrivelse av hvordan screeningen skal utføres (bør gjøres av erfarent personell), og hvordan deltakere som ikke inkluderes i prosjektet følges opp.
- Beskrivelse av beredskap for inkluderte deltakere både under intervjuet og i etterkant.
- Revidert informasjonsskriv etter ovennevnte merknader.

##### Tilbakemelding fra prosjektleder

Det er innsendt revidert protokoll og informasjonsskriv.

I protokollen har man ytterligere beskrevet risiko. Her presiserer man også hvorfor det vurderes forsvarlig at studenten gjennomfører intervjuene: «Studenten er på sitt siste semester (av tre) på internklinisk opplæring på profesjonsstudiet i psykologi. Hun har derfor allerede mye klinisk opplæring og erfaring i å møte

*personer i krevende situasjoner, og regulere i slik samhandling. I tillegg vil intervjuene bli gjennomført på dagtid (før kl. 18) og veileder vil alltid være tilgjengelig i nærheten når intervjuene pågår, samt i etterkant, slik at studenten kan kontakte veileder ved behov for drøfting eller assistanse. Vår vurdering er at en slik organisering vil være tilstrekkelig for å ivareta informanten i intervjusituasjonen, til tross for at det er en sårbar deltakergruppe og med fokus på et krevende tema.»*

Søker har utarbeidet en beredskapsplan og forklart veileders rolle i forbindelse med ivaretagelse av deltakere under og i etterkant av intervju. Etter alle intervjuene vil studenten vurdere forskningsdeltaker sin tilstand i forhold til om intervjuene har vært dysregulerende eller har aktivert vanskelige følelser og om det er behov for mer ivaretagelse av deltaker. Når studenten vurderer at deltaker har behov for å regulere aktivering før avslutning av intervju vil hun bistå deltaker og sørge for at vedkommende ikke forlater intervjusituasjonen dysregulert. Ved behov for assistanse blir veileder kontaktet. Dersom studenten er usikker på om deltaker vil få det vanskelig i etterkant ber studenten om lov til å ta kontakt senere samme dag eller dagen etter for å gjøre ny vurdering av behov for ytterligere oppfølging. I tillegg vil deltaker få beskjed om at man kan ta kontakt med prosjektleder dersom det er behov for oppfølging. Prosjektleder vil da gjøre en vurdering pr telefon, og sette deltaker i kontakt med evt hjelpetilbud der deltaker allerede har et tilbud eller hjelpe deltaker til å komme i kontakt med egne hjelpetilbud. Dersom prosjektleder er usikker etter vurdering per telefon vil deltaker få tilbud om å komme til en samtale med prosjektleder for å hjelpe deltaker til å komme i kontakt med egne hjelpetilbud.

Prosjektleder har hovedansvar for screeningen og initiell vurdering av inklusjons -og eksklusjonskriterier. Interesserte tar kontakt med prosjektleder som vurderer deres samtykkekompetanse og om vedkommende utviser en helsetilstand som ikke er forenlig med gjennomføring av forskningsintervju. Dersom studenten vurderer at personen sin psykiske helsetilstand ikke er forenlig med gjennomføring av intervju vil veileder bli kontaktet og intervjuet bli avsluttet. For potensielle deltakere som ved initiell vurdering ikke møter inklusjonskriteriene, vil prosjektleder bistå med relevant oppfølging/hjelpe de i å komme i kontakt med egne hjelpetilbud.

#### **Vurdering av tilbakemeldingen**

REK vest ved komitéleder har vurdert tilbakemeldingen.

REK vest mener at beredskapsplanen i prosjektet må være mer forpliktende for prosjektgruppen og mer konkretisert enn det som er beskrevet i tilbakemeldingen. REK vest ber også om at studenten har tettere kontakt med veileder i gjennomføringen og får tilstrekkelig trening.

Beredskapsplanen må være mer forpliktende for prosjektgruppen: Ved mulig behov for oppfølging, legges det bl.a. opp til at prosjektleder vil gjøre en vurdering pr telefon og sette deltaker i kontakt med evt hjelpetilbud der deltaker allerede har et tilbud eller hjelpe deltaker til å komme i kontakt med egne hjelpetilbud. REK vest anser at slik vurdering per telefon ikke er tilstrekkelig. Deltakere som tar kontakt om evt. oppfølging må få tilbud om å komme til en samtale med prosjektleder. At prosjektleder *vil bistå* med relevant oppfølging for potensielle deltakere som ved initiell vurdering ikke møter inklusjonskriteriene er for lite konkretisert. Prosjektleder må ha en mer aktiv rolle og sørge for at de som har behov for ytterligere oppfølging får tilbud om dette og at det skjer så raskt som mulig.

#### *Informasjonsskriv*

I informasjonsskrivet må følgende endres:

- Formuleringen "Dette er en invitasjon til å delta i et forskningsprosjekt" må endres til "Dette er en forespørsel om å delta i et forskningsprosjekt".
- Skrivet må merkes med referanse REK vest 2019/269.

#### **Prosjektslutt**

Tillatelsen gjelder til prosjektslutt 01.07.2021. REK vest legger til grunn at data slettes ved prosjektslutt.

#### **Vilkår**

- Beredskapsplanen må være mer forpliktende for prosjektgruppen og mer konkretisert enn det som er beskrevet i tilbakemeldingen. REK vest anser at vurdering av deltakers behov for oppfølging per

telefon ikke er tilstrekkelig. Deltakere som tar kontakt om evt. oppfølging må få tilbud om å komme til en samtale med prosjektleder. At prosjektleder vil bistå med relevant oppfølging for potensielle deltakere som ved initiell vurdering ikke møter inklusjonskriteriene, er for lite konkretisert.

Prosjektleder kan ikke bare bistå, men må ha en aktiv rolle og sørge for at de som har behov får slik oppfølging og at dette skjer så raskt som mulig.

- Studenten må ha tettere kontakt med veileder og må få tilstrekkelig trening.
- Informasjonsskrivet må revideres.

#### **Vedtak**

*REK vest har gjort en helhetlig forskningsetisk vurdering av alle prosjektets sider. Prosjektet godkjennes med hjemmel i helseforskningsloven § 10 på betingelse av ovennevnte vilkår.*

#### *Sluttmelding og søknad om prosjektendring*

Prosjektleder skal sende sluttmelding til REK vest på eget skjema senest 01.01.2022, jf. hfl. §

12. Prosjektleder skal sende søknad om prosjektendring til REK vest dersom det skal gjøres vesentlige endringer i forhold til de opplysninger som er gitt i søknaden, jf. hfl. § 11.

#### *Klageadgang*

Du kan klage på komiteens vedtak, jf. forvaltningsloven § 28 flg. Klagen sendes til REK vest. Klagefristen er tre uker fra du mottar dette brevet. Dersom vedtaket opprettholdes av REK vest, sendes klagen videre til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag for endelig vurdering.

Med vennlig hilsen

Marit Grønning  
dr.med. professor  
komiteleder

Camilla Gjerstad  
rådgiver

**Kopi til:** post@uib.no

**Appendiks G. NSD godkjenning**

9.5.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

**NSD sin vurdering****Prosjekttittel**

Mobbing i skolen - betydning for levd liv og selvforståelse

**Referansenummer**

277257

**Registrert**

21.01.2019 av Nora Elise Hammer - Nora.Hammer@student.uib.no

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Bergen / Det psykologiske fakultet / Institutt for klinisk psykologi

**Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Signe Hjelen Stige, Signe.Stige@uib.no, tlf: 55588876

**Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

**Kontaktinformasjon, student**

Nora Elise Hammer, ber004@student.uib.no, tlf: 90102931

**Prosjektperiode**

01.03.2019 - 01.07.2021

**Status**

09.05.2019 - Vurdert

**Vurdering (1)****09.05.2019 - Vurdert****BAKGRUNN**

Prosjektet er vurdert og godkjent av REK etter helseforskningsloven (hfl.) § 10 (REK sin ref: 2019/269/REK vest). Vi forutsetter at prosjektet følger de vilkår som er satt av REK.

Det er NSD sin vurdering at behandlingen også vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet datert 09.05.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

**MELD VESENTLIGE ENDRINGER**

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å

9.5.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:  
[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.07.2021.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Lise A. Haveraaen  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)