

# Fri från mobbing- en metod för stöd efter mobbing

21.4 2026

Maria Lingonblad och Tove Ajalin  
Sakkunniga, mobbningsförebyggande  
arbete i skola



# Folkhälsan för en hälsofrämjande skola



- Folkhälsan stöder skolors hälsofrämjande arbete, bl.a. via nätverk, fortbildning, material och insatser i skolan.
- Teamet för trygga relationer riktar sig till småbarnspedagogiken, grundläggande utbildningen, andra stadiet och barn- och ungdomsidrott gällande teman som gemenskap, trivsel, mobbningsförebyggande, jämställdhet, likabehandling och sexuell hälsa.
- Läs mera på:  
[www.folkhalsan.fi/skola](http://www.folkhalsan.fi/skola)  
[www.folkhalsan.fi/tryggarelationer](http://www.folkhalsan.fi/tryggarelationer)

# Verksamhet kring efterarbete vid mobbning

## Vi erbjuder:

- Digitalt material - Hur går vi vidare?  
Betydelsen av stöd och bemötande efter mobbning i skolan
- Fri från mobbning – modell och grupphandledarutbildning för kamratstödsgrupp
- Kamratstöd för föräldrar - Stödgrupp för föräldrar till barn som blir utsatta för mobbning

## Behov av verktyg för rehabilitering:

- Rehabilitering för person och för grupp
- Föräldrar behöver också stöd
- Stöd för den som mobbats och stöd för den som mobbar
- Kamratstöd som verktyg

# Mobbningens konsekvenser

- Studier visar konsekvenser för både offer och förövare samt dubbelroll.
- Fysiska, psykiska och psykosociala problem.
- Problematiken varierande, ofta många olika symptom.

*Klomek, Sourander & Elonheimo, 2015,  
Wolke et al., 2013*



# Stöd efter mobbning

## Stöd för den som mobbar

- **Agera tidigt och tydligt:** Markera att mobbning inte accepteras och följ upp konsekvent.
- **Bygg relationer:** Visa omsorg och förståelse - beteenden kan förändras med stöd från vuxna.
- **Lär alternativa strategier:** Träna empati, konflikthantering och sociala färdigheter.
- **Arbeta med orsakerna:** Utforska bakomliggande behov eller svårigheter, inte bara beteendet.
- **Samarbeta:** Involvera elevhälsa, vårdnadshavare och kollegor för långsiktigt stöd.

*(PREVNet, sammanfattad med hjälp av AI)*

# Efterarbete: Hur går vi vidare?

*Hur går vi vidare? –Betydelsen av stöd och bemötande efter mobbning i skolan*

## Hur går vi vidare?

Betydelsen av stöd och bemötande efter mobbning i skolan



- Digitalt material
- Hur går vi vidare? riktar sig till vuxna som möter barn och unga med erfarenhet av mobbning. Materialets målsättning är att bidra med stöd i bemötandet av individer och grupper.
- [www.folkhalsan.fi/tryggarelationer](http://www.folkhalsan.fi/tryggarelationer)

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Förord .....                                                 | 3  |
| Lagstiftning, läroplan och gemensamma överenskommelser ..... | 6  |
| Verksamhetskulturens och värdegrundens betydelse .....       | 7  |
| Kommunikation och övergripande samarbete .....               | 8  |
| Det trygga mötet .....                                       | 10 |
| Mobbning förekommer .....                                    | 11 |
| Mobbningens konsekvenser .....                               | 13 |
| För dig som jobbar med efterarbete.....                      | 15 |
| Individuellt efterarbete .....                               | 16 |
| Efterarbete på gruppnivå .....                               | 18 |
| Att bemöta vårdnadshavare .....                              | 20 |
| Kollegialt stöd .....                                        | 21 |
| Till sist .....                                              | 22 |
| Källor .....                                                 | 23 |

## Innehåll

- Ramverk – varför är efterarbete viktigt
- Stöd och tips för olika målgrupper
- Inspiration och motivation till att våga se behov av efterarbete och bemöta individer och grupper som har erfarenhet av kränkningar och mobbning

# Fri från mobbning

- Grundar sig på Vahvuudet esiin! – kiusaamisen jälkihoitomalli®
- Kamratstödsgrupp under ledning av utbildad handledare
- Ett verktyg i rehabiliteringen/bearbetningen
- Målgruppen är personer som varit utsatta för mobbning. Föräldrar eller syskon kan också delta
- Ålder 15 år uppåt



# Innehåll och process

- Träffarna består av diskussioner blandat med varierande övningar
- Två handledare för varje kurs
- Genom metodiken processas erfarenheterna och deltagarna får stöd av varandra.
- Trygghet i gruppen är nödvändig
- Fokus på resurstärkande inslag
- Träffarnas ordningsföljd kan variera enligt gruppens behov, men stommen är densamma. Max två timmar långa.

- 1. DEN FÖRSTA TRÄFFEN: Introduktion och identifiering av känsloklimat .....
- 2. DEN ANDRA TRÄFFEN: Känslor som mobbningen väcker och beredskapsläge .....
- 3. DEN TREDJE TRÄFFEN: Anklagelser och skuldkänslor .....
- 4. DEN FJÄRDE TRÄFFEN: Ilska och hat .....
- 5. DEN FEMTE TRÄFFEN: Hjälploshet och metoder för att hantera känslor....
- 6. DEN SJÄTTE TRÄFFEN: Från depression och sorg till ökade resurser .....
- 7. DEN SJUNDE TRÄFFEN: Från förlåtelse mot återhämtning.....
- 8. DEN ÅTTONDE TRÄFFEN: Styrkor och livskompetens .....
- 9. DEN NIONDE TRÄFFEN: Från godkännande till ett helt jag.....

# Grupphandledarutbildning

- Utbildningen ger beredskap att fungera som handledare för en kamratstödsgrupp
- Endagsutbildning där metodmaterialet presenteras
- Avgiftsfri kurs
- Bra att delta tillsammans med en kollega, två handledare behövs i gruppen



# Kamratstöd för vårdnadshavare

- Stödgrupp för föräldrar till barn som blir utsatta för mobbning
- Gruppens mål är att stärka förälderns egna resurser, minska känslan av ensamhet och skapa en trygg plats att dela erfarenheter och få kamratstöd
- Gruppmodellen består av fem träffar á 90 min med olika teman



# Förälderns perspektiv

- Behov av att bli väl bemötta och få information om hur skolan ingriper i mobbningssituationer.
  - Behov av validering, få bekräftelse till sina tankar och handlingar.
  - Mobbning är känslomässigt påfrestande och påverkar negativt förälderns ork.
  - Mobbning påverkar hela familjen.
  - Föräldrar till barn som blir utsatta för mobbning känner ofta utanförskap, ensamhet och att de blir stämplade som jobbiga föräldrar.
- ”Ständig oro och börda som man går omkring med”*

# Tips!

*Utbildning:* Fri från mobbning 1.10



*Kamratstöd* för föräldrar till barn som utsatts för mobbning. Läs mer på [folkhalsan.fi/tryggarelationer](https://folkhalsan.fi/tryggarelationer)

# Kontaktpersoner

## Folkhälsan

Tove Ajalin

[Tove.ajalin@folkhalsan.fi](mailto:Tove.ajalin@folkhalsan.fi) , 044 7886 285

Maria Lingonblad

[Maria.lingonblad@folkhalsan.fi](mailto:Maria.lingonblad@folkhalsan.fi), 050 3042 163

Anthea Harms

[anthea.harms@folkhalsan.fi](mailto:anthea.harms@folkhalsan.fi), 044 7883743

## Stödcenter Valopilkku

Tina Holmberg-Kalenius

[valopilkkuja@harjulan.fi](mailto:valopilkkuja@harjulan.fi),

044 7725 015

[www.valopilkkuja.fi](http://www.valopilkkuja.fi)

A background image showing two hands reaching towards each other against a solid blue background. The hands are positioned as if about to clasp or shake. The hand on the left is wearing a dark sleeve and a thin, light-colored string bracelet. The hand on the right is wearing a dark sleeve and a dark wristband with some white markings. The overall tone is professional and supportive.

Tack!

✚ folkhälsan