

Foreldreguide

Råd og rettigheter for foreldre til barn som blir mobbet

Foreningen Mobbing i Skolen

Utskriftsutgave · august 2026

Innhold

Hva er mobbing?

Hva er mobbing?

Myk strategi

Å varsle om mobbing kan få dramatiske konsekvenser

Hva er 'myk strategi'?

Når saken har gått for langt

Hjelpe barnet

Lag mobbefrie soner

Mobbesaker er en belastning for hele familien

Hvorfor kan skolebytte være et alternativ du bør tenke over?

Dominerer skolen også fritiden? Da kan det være lurt å vurdere alternativ

Barnet trenger din støtte som aldri før

Ta vare på deg selv

Samarbeid med skolen

Følg opp til endringene har vedvart over tid

Gjennomføring av møtet

Kan noen hjelpe til i møtet med skolen?

Kjenn dine rettigheter

Møte med skolen

Referatet stemmer ikke med møtet

Søk samarbeid med andre foresatte

Ta opp miljøproblemene med skolen

Opprett mobbesak

Alle barn har rett til et godt skolemiljø

Kjenn dine rettigheter

Rapporter mobbingen til skolen og krev tiltak

Klage til Statsforvalteren

Be om hjelp hos Barneombudet

Kan man klage til kommunen?

Viktig ved skolebytte

Send klage til Statsforvalteren

Vurdér advokat ved klage til Statsforvalteren

Juridiske virkemidler

Hva kan politiet gjøre?

Anmeldte saker kan bringes inn for Konfliktrådet

Når bør du politianmelde?

Oppreisning og erstatning

Politiet henlegger ofte mobbesaker

Bruk av media

Anonymisør og korrekturles oppslag

Bruk av blogger og sosiale medier

Mulige negative sider ved medieoppslag

Om media

Praktiske verktøy

Bruk av båndopptager

Dokumenter alt

Sett alltid barnets helse først

Skal man tvinge barnet på skolen?

Når barnet ikke vil på skolen

Hvordan forbedre skolen?

Ny! Stopp digital mobbing

Om FOMIS

Kontakt Foreningen Mobbing i Skolen

Hjelp oss å hjelpe

Velkommen til Foreldreguide

Hva er mobbing?

Hva er mobbing?

Mobbing er krenkelser som gjentas over tid mot en som er i en underlegen posisjon. Her får du definisjonen skolene og loven bruker — og hjelp til å vurdere om det barnet ditt opplever, er mobbing.

Mange foreldre nøler med å bruke ordet mobbing — man vil ikke overdrive, og man håper det går over. Men vurderingen din er viktig: hvordan skolen skal handle, avhenger av hva dette faktisk er. La oss se på definisjonen, del for del.

Det har vært debatt rundt bruken av ordet mobbing, hvor enkelte har argumentert for at vi heller skal bruke ordet “krenkelser”.

Debatten viste en motstand mot ordet mobbing som vi mener kan sees i sammenheng med skolars motvilje til å erkjenne mobbeproblemer. Det har kommet frem at skoler har instruert barn i å skjule mobbing ved elevundersøkelsen. Det er ikke uvanlig at foresatte selv kvier seg for å si ordet mobbing. Vår erfaring er at skoler som forsøker å unngå ordet mobbing, har større tendens til å bagatellisere problemet, og kan være motvillige til å iverksette nødvendige tiltak.

Krenkelser og mobbing henger sammen, men er ikke det samme. **Mobbedefinisjonen**

Mobbing er krenkelser gjentatt over tid mot en underlegen part

La oss se på de ulike delene av definisjonen: Mobbing er **krenkelser** som er **gjentatt** over **tid**, i tillegg til at de skjer ovenfor en **underlegen** part. Underlegenhet behøver ikke være fysisk styrke, det kan for eksempel være at man er én mot en gruppe.

Ved å avdekke omfang og hyppighet i krenkelsene og styrkeforholdet mellom elevene, ser du om det barnet utsettes for er mobbing i tråd med offisiell definisjon. En del foresatte uttrykker lettelse, når de ser at krenkelsene barnet har vært utsatt for kan defineres som mobbing.

Skal man bruke mobbeordet?

Selv om du avdekker at barnet utsettes for mobbing, er det ikke sikkert du skal bruke mobbeordet aktivt:

- Hvis du benytter “myk” strategi, kan det være enklere å få til samarbeid hvis du snakker om skolemiljø og hendelser, fremfor å bruke ord som mobbing, mobber og mobbeoffer.
- Hvis du bruker formell strategi kan du gjerne bruke ordet *mobbing* aktivt ovenfor skolen og andre instanser. Det kan være nyttig å gå igjennom mobbedefinisjonen sammen med skolen, og få etablert en enighet om at krenkelsene barnet har vært utsatt for, er mobbing i tråd med offisiell definisjon. Det kan bidra til å redusere bagatellisering og få i gang tiltak.

Må det være mobbing for å kunne kreve endring?

Nei, det er nok at barnet er utsatt for krenkelser. I den reviderte lovparagrafen mot mobbing, som ble vedtatt i 2017, er det lovfestet en “nulltoleranse for krenkelser”.

Les: [Stopp mobbing](#)

Myk strategi

Å varsle om mobbing kan få dramatiske konsekvenser

Familier som varsler om mobbing kan møte bagatellisering og offerklandring. Å kjenne mekanismene på forhånd er den beste beskyttelsen mot dem.

Dette er en av de tyngste sidene i guiden, og vi hadde ikke skrevet den hvis den ikke var viktig. For de fleste blir det aldri så vanskelig som det som beskrives her — men å vite hva som kan møte deg, gjør deg bedre rustet.

Familier som rapporterer om mobbing kan i enkelte tilfeller oppleve en situasjon som kan ramme varslere. De fleste ønsker om å se sin skole, nærmiljø og kommune i et positivt lys. Skolen, andre foresatte, kommunens byråkrater og politikere kan ha en tendens til å bagatellisere mobbing. Hvis problemet ikke anerkjennes, kan veien være kort til å tillegge det utsatte barnet og familien skyld. Disse mekanismene kan bidra til at familier isoleres i nærmiljøet, samtidig som problemene for barnet vedvarer, og endog kan forverres.

For noen familier blir konsekvensene så store at de bytter skole, sier opp jobben, selger boligen og flytter. Dette er dypt urettferdig. For noen er denne opplevelsen så kraftig, at de starter en årelang kamp for å vinne frem i systemet.

Vi ser dette i altfor mange saker, og kan ikke understreke nok hvor vanskelig det kan bli å komme i en varslerposisjon.

Tendens til å skyldre på offeret

Vi har sett mange tilfeller av motarbeidelse, isolering og stigmatisering av familier som kjemper mot mobbing. Det er dypt urettferdig og de færreste tror det kan skje, før de eventuelt opplever det selv. Fenomenet er imidlertid så vanlig at det har fått et navn; det kalles “victim-blaming”, eller offerklandring på norsk.

Hvordan kan det skje?

Forskning antyder at jo mer uskyldig offeret er, jo sterkere kan tendensen være til å klandre offeret. Faktisk kan vår tro på et rettferdig samfunn, gjøre det vanskelig å innse at offeret kan være helt uskyldig. Hvis vi tror verden er rettferdig og at urett ikke rammer oss selv, kan det bidra til at vår empati svekkes. Se [“Anti-transgender prejudice mediates the association of just world beliefs and victim blame attribution”](#) og [“The Psychology of Victim-Blaming”](#).

Hvem er mer uskyldig enn en 6-åring som knapt er større enn skolesekken og kommer knust hjem etter sin skoledag?

Vi nevner disse mekanismene i et forsøk på å forstå problemene familiene kan oppleve, slik at vi kan gi råd som gir færrest mulig negative konsekvenser for barnet og familien. Det betyr ikke at vi aksepterer at det er slik. Vi jobber aktivt for åpenhet om mobbing, slik at bagatellisering og utfrysing blir noe som var.

Mobbing er ikke en skole-hjem-konflikt

Mobbesaker omtales ofte som skole-hjem-konflikt, men ordet konflikt forutsetter at det er en maktbalanse mellom skole og hjem. Det er ikke tilfelle i mobbesaker. Skolen har ansvaret for barnet store deler av dagen, og har tilstedeværelse, kompetanse og autoritet til å stoppe krenkelser når de skjer. Foreldrene er ikke til stede, og er fysisk forhindret fra å beskytte sitt barn.

Vi kjenner til saker hvor skoleansatte har gjort skoledagen vanskelig for barn til foreldre som klager. Det gir en opplevelse av sårbarhet og hjelpeløshet.

For familien kan mobbingen påvirke skoletid, jobbtid og all fritid. Det kan føre til bekymringer, endeløse diskusjoner, søvnmangel, sykemelding og samlivsproblemer. De skoleansatte jobber med saken i arbeidstiden sin, og kan tenke på andre ting når de går hjem.

Maktubalansen mellom skole og hjem kan illustreres med et lovforslag fra Djupdalutvalget i utredningen [NOU 2015:2](#). Utvalget foreslo en egen lovtekst med forbud mot gjengjeldelser (Kapittel 15.15). Dette forslaget ble dessverre ikke implementert da lovverket ble endret i 2017, men det er talende at utvalget så behovet for forbudet.

Familien er den svake part i mobbesaker. **Les:** [Når saken har gått for langt](#)

Hva er 'myk strategi'?

Myk strategi angriper mobbingen som et miljøproblem i klassen eller på skolen — ikke som en konflikt om enkeltbarn. Målet er et samarbeid som stopper mobbingen uten at familien blir stående alene.

Ved myk strategi fokuserer vi ikke på det enkelte barnet, men på mobbingen som et miljøproblem. Det kan være et problem på skolen, i klassen, andre trinn eller i grupper i klassen.

Målet er å få til et samarbeid som igangsetter tiltak som løser miljøproblemet ved skolen, som i sin tur stopper mobbingen av barnet.

Ved å se på den negative atferden som et miljøproblem, kan det bli lettere å finne løsninger i fellesskap, og den enkelte familie trenger ikke bære belastningen alene.

Les: [Å varsle om mobbing kan få dramatiske konsekvenser](#)

Når saken har gått for langt

Når barnets helse er i fare, holder det ikke lenger med dialog alene. Slik kombinerer du formelle virkemidler med fortsatt alliansebygging — og bytter popularitet mot respekt.

Noen ganger har mobbesaken gått så langt at det ikke lenger er tilstrekkelig med myke virkemidler. Er barnets helse i fare må det tas grep.

Søk allianser selv om du tar i bruk formelle virkemidler

Meld inn mobbesaken, begynn samarbeidet med Statsforvalteren og få eventuelt advokatbistand, som beskrevet i neste kapittel. Parallelt kan du ta i bruk myke virkemidler. Bygg allianser med andre foreldre, la familiens opplevelse bli kjent i nærmiljøet og gjør det du kan for å forebygge potensiell stigmatisering og isolasjon.

Bli likt eller respektert?

For de fleste av oss er det viktig å bli likt. Når vi tar i bruk formelle virkemidler kritiserer vi skoleansatte og -eier - for lovbrudd. Det blir man ikke nødvendigvis populær av.

Ved å jobbe saklig og systematisk for å redusere mobbingen, med de juridiske virkemidlene vi har til disposisjon, kan den manglende populariteten erstattes med økt respekt.

Blir man mindre likt, men mer respektert, kan det være en endring som gir resultater og er verdt ubehaget.

Les om myk strategi: [Samarbeid med foreldre](#)

Les om formell strategi: [Opprett mobbesak](#)

Hjelpe barnet

Lag mobbefrie soner

En mobbesak kan sluke hele familielivet. Avtal tider og arenaer der saken bevisst legges bort — det gir alle i familien krefter til å stå løpet ut.

Mobbesaken kan bli altoppslukende, og det med god grunn. Det smerter å se barnet ha det vondt, det er sjokkerende når skoler ikke gjør sin del av jobben og mobbingen vedvarer. Det er vondt når andre familier snur ryggen til en. I et virvar av følelser må man tenke klart for å finne de beste løsningene for barnet. Mobbesaken kan bli det man tenker på, snakker om og jobber med 24/7. Da er det viktig med mobbefrie soner.

Ta pauser. Velg tid hvor mobbesaken får ligge. Eksempler kan være:

- Denne helgen skal vi ikke snakke om mobbing. Man kan vanskelig hindre at man tenker på mobbesaken, men det hjelper hvis det ikke blir et tema.
- På denne fritidsaktiviteten snakker vi ikke om mobbing. Den er en mobbefri sone.
- I denne ferien snakker vi ikke om mobbesaken.

Fokuser gjerne på andre, positive aktiviteter som er uavhengig av skolemiljøet og mobbesaken. Det kan være et fint pusterom og sunt både for barn og voksne.

Mobbesaker er en belastning for hele familien

Mobbesaker sliter på søvn, økonomi, arbeid og parforhold. Her er råd for å bære belastningen sammen — også når dere ikke opplever saken likt.

Det er ikke bare barnet som rammes når mobbing pågår over tid — hele familien lever i beredskap. Å erkjenne det er ikke svakhet; det er første steg for å holde sammen.

Barnefamilier er gjerne i etableringsfasen med press på både økonomi og tid. Når barnet mobbes kan det bli en tung tilleggsbelastning for hele familien. Vi er kjent med at mobbesaker har ført til flytting, sykemeldinger, søvnproblemer, økonomiske problemer og samlivsbrudd.

Søk samarbeid

I en mobbesituasjon er det godt å være to voksne som kan avlaste hverandre, forstå hverandre og stille opp for hverandre. Det hjelper å kunne snakke sammen om mobbesaken, man kan stille sammen i møter med skolen og ha en felles strategi for å hjelpe og støtte barnet.

Anerkjenn at situasjonen er vanskelig og at man kanskje ikke oppfatter saken likt. Gi hverandre tid. Kanskje kan du gjøre noe på egen hånd, og andre ting i fellesskap. Det er viktig å støtte hverandre og gi seg selv og hverandre rom til å komme igjennom krisen mobbing kan være. Fortell også din partner/den andre foresatte hvor mye hans/hennes støtte betyr for deg. Vær foreståelsesfull og tålmodig. Hvis den ene partneren ikke ser problemet like klart som den andre, trenger man kanskje bare litt mer tid.

Mange foresatte samarbeider godt, selv om de bor hver for seg, det gjelder også i mobbesaker.

Avlast hverandre

Det hender barn som mobbes tar ut sine frustrasjoner der de føler seg trygge, som hjemme, ovenfor foreldre og søsken. Når tålmodigheten blir satt på prøve, er det godt å være to til å avlaste hverandre.

Mobbing er ingen “normaltilstand”

Mobbing er en krisesituasjon som kan være helsefarlig, og samtidig vanskelig å løse. Ikke gi opp, den skal ikke vare evig. Jobb systematisk med saken til mobbingen er avsluttet og barnet er trygt.

Les: [Ta vare på deg selv](#)

Hvorfor kan skolebytte være et alternativ du bør tenke over?

Skolebytte er ikke rettferdig — men det kan være det som raskest gir barnet en bedre hverdag. Her er vurderingene, og tanker om hvordan barnet kan involveres.

«Hvorfor skal mitt barn flytte, når det er de andre som mobber?» Spørsmålet er helt berettiget. Og likevel kan svaret på hva som er best for barnet ditt, være et annet enn svaret på hva som er rettferdig.

Barn har rett til trygg skolegang, og som beskrevet i dette guiden, kan du iverksette en rekke tiltak for å oppfylle denne retten. Dessverre tar ofte disse prosessene tid, og for hver dag som går med mobbing, utsettes barnet for krenkelser. Hvis familien bor i et område med valgmuligheter, kan det være fornuftig å tenke alternativ skole. Ikke fordi det er rett eller rettferdig, men fordi det kan gjøre livet bedre for barnet.

Bør ikke den som mobber måtte flytte? Nå er det lovfestet at man kan flytte barn som mobber, slik at barna som utsettes for mobbing slipper å flytte. *(Regelen ble innført i 2017; ordenstiltak er i den nye opplæringsloven samlet i kapittel 13. Nøyaktig paragrafer er ikke verifisert per juli 2026 — til juridisk avklaring i FOMIS.)* Så, ja, man kan teoretisk sett kreve at det er barn som mobber som må bytte skole. Det er ofte vanskelig å få til i praksis, særlig hvis skolen bagatelliserer mobbingen. Den raskeste og enkleste løsningen for å gjøre tilværelsen bedre for barnet, kan være å ta barnet ut av det negative klassemiljøet.

Noen påstår det ikke hjelper å flytte barnet til ny skole, at mobbingen bare vil fortsette. Det er ikke nødvendigvis sant. Noen opplever å bli mobbet på ny skole, mens de fleste vi har snakket med forteller at barnet fikk det bedre da han/hun kom seg ut av miljøet med mobbing.

Noen påstår det ikke hjelper å flytte barn som mobber, men det er heller ikke nødvendigvis sant. Hvis barn mobber i en gruppe, tar det gjerne tid å bygge opp grupper som man kan få med seg på mobbing. Ved overgang til ungdomsskole og VGS deles ofte gamle elevgrupper opp, nettopp for å motvirke klikking.

Hva skal man si til barnet?

Skal man involvere barnet i denne prosessen? Noen barn er bevisste og aktive medspillere i å løse egen mobbesak, mens andre er utvitende om foreldrenes innsats. De foresatte må vurdere i hvilken grad barnet involveres.

Velger man å involvere barnet kan man få fine samtaler rundt opplevelsene til barnet, og hvilke løsninger man kan se på. Hva innebærer for eksempel et skolebytte? Lengre reisevei, venner man kanskje mister og nye grupper som ikke kjenner barnet, men hvor de kjenner hverandre. Kanskje kan man avtale et møte med den nye skolen? Hva med å hospitere på annen skole for så å eventuelt returnere når egnede tiltak er iverksatt? Å gi barnet opplevelsen av valgmuligheter kan være positivt, men husk at selv om barnet er involvert, er det du som voksen som har ansvaret for valgene som gjøres.

Kan man velge skole?

I Norge har vi ikke fritt skolevalg, men barn som søker skolebytte på grunn av mobbing, får som regel innvilget ønske om skolebytte, eller hospitering. Det er fordelaktig å ha god dokumentasjonen på mobbesaken, gjerne med legeerklæring og klage til Statsforvalteren når man krever skolebytte.

Ved hospitering, eller skolebytte, anbefaler vi familien å kontakte den nye skolen før byttet, for å få til en så god overgang som mulig.

Les: [Råd for familien](#)

Dominerer skolen også fritiden? Da kan det være lurt å vurdere alternativ

Et negativt klassemiljø følger ofte barnet gjennom SFO, vennegrupper og idrett. Arenaer uten kobling til klassen kan gi barnet pusterom, mestring og nye venner.

Mange barn tilbringer store deler av både skoletiden og fritiden med sine klassekamerater. Hvis klassemiljøet er negativt for barnet, anbefaler vi å vurdere alternativ utenfor skoletiden.

Barneskolen begynner gjerne tidlig om morgnen med SFO, fortsetter med undervisning, avsluttes med SFO, deretter vennegrupper, leksegrupper for så å avrunde kvelden med for eksempel fotball eller håndball. Mange barn er på ulike arenaer i løpet av dagen hvor de møter de samme personene og sosiale hierarkiene som i klassen.

Hvis klassens består av noen få “kule” på toppen, en stor gruppe som støtter opp om de “kule” og en gruppe “ukule” nederst, er det sosiale miljøet lite givende for mange av elevene. Fritidsaktiviteter som fotball og håndball har ofte utspring i klassen. Resultatet kan for eksempel være at “populære” elever velges først, får ballen mest og utvikler seg best, på bekostning av andre. For barn som mobbes og fryses ut, kan det være direkte skadelig å kun omgås sosiale grupper med utspring i klassemiljøet.

Vi anbefaler å vurdere aktiviteter som supplement og alternativ til klassemiljøet.

Noen eksempler kan være;

- **Alternativ SFO:** Det er gjerne mindre bemanning på SFO enn i skoletiden, og mobbing kan forekomme på SFO. En del steder finnes alternative SFO-tilbud som dans, tennis, svømming m.m. Noen SFO-aktiviteter tilbyr henting på skolen.
- **Egne fritidsaktiviteter:** Man kan prøve ut ulike fritidsaktiviteter og se hva barnet trives med og kanskje oppdage “skjulte” talenter. Mange steder er det et rikt utvalg av aktiviteter, hva med å prøve musikk, sjakk, teater eller tegning?
- **Sommerleir:** I mange kommuner tilbys ulike sommerleire for barn, det kan være rideleire, sjøleir, speiderleir, korpsturer og andre sommerarrangement. Kontakt gjerne din kommune og undersøk hvilke tilbud som finnes. Prisene er i mange tilfeller moderate.
- **Idrettsbarn:** Fysisk aktivitet er sunt for alle, ikke minst for barn som har vært utsatt for mobbing. Det kan gi styrke, selvtillit og redusere stress og frustrasjon. Undersøk gjerne både lagidretter og individuelle idretter. Lagidretter kan ha positiv vekt på samspill, men ikke alle blir like synlige på et lag. I individuelle idretter kan det være større fokus på det enkelte barnet.
- **Konkurransetidrett:** Hvis barnet/ungdommen begynner å konkurrere aktivt, kan skolemiljøet få stadig mindre betydning etter hvert som idretten tar mer tid. Fokus flyttes til treninger, turneringer, konkurranser, reiser og venner på tvers av klasse, skole og bosted. Noen søker seg til videregående skoler med idrettslinjer, som ikke nødvendigvis ligger i hjemkommunen. Noen går videre til scolarship i USA, mens en del barn slutter med konkurranseidrett når de kommer til puberteten. Uansett hvor lenge barnet er aktivt i idrett, vil det for de aller fleste være en positiv tid og et godt minne.

Kostnader kan holdes nede

Idrett og aktiviteter for barn og unge kan koste store beløp, men man kan prøve ulike arenaer uten å bruke mye penger. Her er noen tips;

- Korpsaktiviteter tilbyr gjerne lån av instrument. Store deler av aktivitetene finansieres med frivillig bistand fra foresatte og fra barna, noe som kan være hyggelig og bidra til å bygge nettverk.
- Noen idrettsklubber har bruksalg. Da kan man ta med alt utstyret som er for smått siden forrige sesong, og kjøpe brukt i riktig størrelse til neste sesong. Man kan oppdatere utstyr i flere idretter, uten at mellomlegget er stort.
- I individuelle idretter kan man prioritere fellestimer/-kurs fremfor å kjøpe privattimer.
- Liker barnet en aktivitet godt og vil satse, kan det være en fin anledning for familien å bidra i sine gaver til barna, som ved jul og bursdager.

Aktivitet kan være sunt i seg selv

Når livet fylles med positive aktiviteter blir det mindre tid til å grunne over mobbingen og hva som gjorde nettopp “meg” utsatt. Det kan bli lite alenetid og mobbingen kan raskere bli et fjernt minne.

Mestring

Følg opp aktivitetene slik at de nye arenaene blir til positiv mestring.

Les: [Hvorfor kan skolebytte være et alternativ du bør tenke over?](#)

Barnet trenger din støtte som aldri før

Barn som mobbes viser det ikke alltid — noen blir stille, andre «vrang» hjemme. Slik gir du barnet støtten det trenger nå, og tiden det trenger til å heles etterpå.

Kanskje bebreider du deg selv for ikke å ha sett det tidligere. La den følelsen slippe taket — barn skjuler ofte mobbing, særlig for dem de er mest glad i. Det som teller, er at du ser det nå.

Det er ikke alltid barn som mobbes ber om hjelp eller oppfører seg som et offer. Det er naturlig å bli lei seg, sint, frustrert og kanskje aggressiv når livet er vanskelig. Det gjelder også barn. Tenk igjennom hvor presset barnet er, og gjør ditt beste for å vise støtte og forståelse. Hjelp så barnet ut av den vanskelige situasjonen.

Mobbing kan knuse selvtilliten

Når et barn utsettes for mobbing kan det ta tid før man oppdager det. Mange barn vegrer seg for å vise sin sårbarhet til foreldrene, og andre rundt seg. Mange bærer den tunge byrden alene.

Noen ganger velger skolen å peke på problemer hos barnet som utsettes for mobbing, fremfor å fokusere på de som mobber. Det gjør livet enda vanskeligere for barnet, og kan gjøre at foreldrene ikke alltid forstår hva som virkelig foregår.

Hvis barnet er “vrangt” hjemme, kanskje med negativ atferd ovenfor søsken, foreldre og andre de er trygge på, kan det bidra til at barnet utsettes for ytterligere press og kritikk.

Når barn er utsatt for mobbing trenger de familiens hele og fulle støtte.

Noen kjenner skyldfølelse for at de ikke forsto med én gang hva som foregikk. La den følelsen slippe taket, det viktigste er at du ser barnet nå, og støtter 100%.

Det er ikke alltid barna våre forstår hvor høyt vi elsker de, og hvor inderlig vi vil hjelpe. Dette kan være et godt tidspunkt til å si det med rene ord. Når barnet kjenner din fulle støtte, midt i sitt livs hardeste kamp, kan det gi foreldre-barn bånd som er verdifulle videre i livet.

Langtidseffekter

Barn som mobber kan raskt glemme krenkelsene de har utsatt andre for, mens den som ble ydmyket og krenket kan kjenne følelsen lenge. Noen ganger livet ut.

Timer, dager og år kan gå med til å gjenoppleve krenkelsene, gruble over de og kjenne frykt. Vær tålmodig, også etter at mobbingen har tatt slutt. Gi barnet tid til å heles.

Søk profesjonell hjelp hvis det er nødvendig. Det finnes blant annet tilbud om traumebehandling. Kontakt gjerne fastlegen for råd, og eventuelt henvisning til profesjonell hjelp. Man kan også rådføre seg med [BUP](#).

Les: [Dominerer skolen også fritiden? Da kan det være lurt å vurdere alternativ](#)

Ta vare på deg selv

En mobbesak sliter på foreldrene også. Søvn, arbeid og parforhold påvirkes — og barnet trenger at du holder. Her er det erfarne foreldre gjør for å stå i det over tid.

Du har kanskje merket det allerede: tankene som ikke slipper taket, kveldene som går med til å formulere e-poster til skolen. Det er ikke svakhet — det er en normal reaksjon på å se barnet sitt ha det vondt over tid. Men skal du bære denne saken, må noen bære deg også.

Som foreldre river det i hjertet å se sitt barn lide. Belastningen kan øke når skolen ikke vedkjenner seg problemet, og kanskje gjør livet enda vanskeligere for familien. Samtidig må man være sterk og rasjonell for barnet sitt. Mange finner lite rom til seg selv.

Anerkjenn at du er i en ekstraordinært vanskelig situasjon, hvor det er naturlig å føle seg sliten og hjelpeløs. Løvemammaer og -pappaer trenger også hvile. Lag rom til deg selv og lad batteriene.

Gjør noe annet

Gode venner deler gjerne problemer og bekymringer, og det kan være godt å snakke om mobbesaken. Forsøk likevel å ikke la alt dreie seg om mobbingen. Det kan bli utmattende for venner. For mange er det vanskelig å forstå en mobbesak, hvis de ikke har opplevd det selv. Dessuten kan det være godt for deg å tenke på noe annet.

Leve underveis

Å se sitt barn lide uten å få stanset mobbingen tærer på en familie. Hvis man opplever isolasjon i nærmiljøet og motstand fra skolen, kan skuffelsen bli dyp og tung.

Ikke fortvil. Det finnes veier ut av mobbingen. Stå ved barnet til mobbingen er løst, og husk å leve underveis. Du trenger også pauser.

Les: [Lag mobbefrie soner](#)

Samarbeid med skolen

Følg opp til endringene har vedvart over tid

Et godt møte er ikke det samme som et løst problem. Hold trykket oppe til tiltakene er gjennomført og endringen har vart i flere måneder.

Mange kan bli lettet og opprømt etter et godt møte med skolen. Man føler seg trygg på at gode tiltak er i gang og at problemet langt på vei er løst.

Det er ikke alltid tilfelle i praksis.

Vær klar for å følge opp, helt til de konkrete løsningene er implementert og gir ønsket effekt. Hold trykket oppe helt til problemene har vært løst i flere måneder. Mobbesaker og negativt miljø utvikles gjerne over tid, og det tar ofte tid å få implementert gode løsninger.

Les: [Kjenn dine rettigheter](#)

Gjennomføring av møtet

Agenda, dokumentasjon, rollefordeling, eventuelt opptak — og krav til referat. Konkrete grep som gjør møtet ryddig og resultatene etterprøvbare.

Her er råd for å forebygge fallgrubene, og få gjennomført et godt møte med skolen:

Mål Forberedelse og gjennomføring av møtet

Samarbeid i familien Er man to foresatte er det verdifullt hvis man kan samarbeide. Forbered møtet sammen, og gå i møtet med en felles plan.

Forbered møtet Lag en agenda. Notér på forhånd hva som skal tas opp og hvilken oppfølging man ønsker. Hvis man er to, kan man avtale hvem som sier hva, slik at man fremstår samlet i møtet. Ha klar argumentene på forhånd. Tren på å være tydelig, og samtidig saklig og rolig. Det øker sannsynligheten for å bli tatt på alvor og få i gang tiltak.

Unngå affekt Vær aldri usaklig eller truende. Det kan svekke egen sak og bli brukt i mot familien. Tren gjerne ved å si de følelsesmessig vanskelige tingene høyt på forhånd.

Dokumenter mobbingen Dokumenter mobbingen så detaljert og saklig som mulig. Ta med dokumentasjon på mobbingen. Ta med den formelle mobbedefinisjonen. Gå igjennom krenkelsene barnet har vært utsatt for og få skolens aksept på at dette er mobbing. Få erkjennelsen inn i referatet.

Vurdér å ta opptak Man har rett til å ta opptak av møter man selv deltar i. Forsøk å få til åpent opptak. Den foresatte bør gjøre seg kjent med telefonens opptaksfunksjon på forhånd, slik at opptaket startes raskt og enkelt.

Tar man skjult opptak kan man starte opptaket før man går inn i møtet, og la telefonen ligge lett tilgjengelig i vesken eller i en lomme.

Se eget kapittel om båndopptak .

Sørg for oppfølging Både skole og foresatte synes ofte det er ubehagelig å bli konfrontert med mobbing, og vil gjerne at problemet skal gå over raskt. Mobbing utvikler seg som negativ atferd over tid, det er sjelden en enkelt samtale gir varig løsning. Mange blir oppløftet i møte med skolen, men tilsvarende skuffet når mye som ble lovet i møtet uteblir etterpå. Det er viktig å avtale konkret oppfølging av spesifikke tiltak. Få tilbakemelding på når saken har blitt tatt opp med familiene til barn som mobber. Få hyppige møter/samtaler igjennom tiltaksperioden, og fortsett helt til problemet har vært løst over tid. Gjerne 2-3 måneder etter at problemet ble utbedret. Vær tålmodighet og utholdende, for å få til varige endringer.

Avtal konkrete tiltak med konkrete datoer og konkret oppfølging, før møtet avsluttes.

Referat Avklar eksplisitt i møtet hva som skal stå i referatet. Få med skolens erkjennelse av mobbeproblemet. Få med konkrete tiltak, med oppfølging og konkrete datoer.

Les: [Kan noen hjelpe til i møtet med skolen?](#)

Kan noen hjelpe til i møtet med skolen?

En ekstern støtteperson — en med erfaring fra mobbesaker eller juridisk kompetanse — kan forebygge bagatellisering og gjøre det lettere å holde fokus på sak og løsning.

Å få med en ekstern person i møtet kan forebygge trusler og bagatellisering, og bidra til korrekt referat og gode tiltak.

Foreldrene er i en vanskelig og sårbar situasjon når barnet har det vondt, og man er avhengig av skolen for å få løst problemet. For de fleste er det en uvant situasjon.

Hjelperen kan være en med erfaring fra mobbesaker, eller med juridisk kompetanse. En hjelper vil ikke være like emosjonelt berørt som foreldrene, noe som kan gjøre det enklere å fokusere på sak og løsning.

Hvis man får medhold hos Statsforvalteren, kan man søke om å få refundert utgifter medgått til klagesaken, blant annet advokatutgifter. *(Retten til dekning av sakskostnader har fulgt av forvaltningsloven § 36; gjeldende hjemmel etter innføringen av ny forvaltningslov er ikke verifisert per juli 2026 — til juridisk avklaring i FOMIS.)*

Les: [Referatet stemmer ikke med møtet](#)

Kjenn dine rettigheter

Også med myk strategi styrker det saken å kjenne lovverket. La skolen forstå at du kan rettighetene — uten at du trenger å true med dem.

Med myk strategi bygger vi allianser i foreldregruppen og samarbeider konstruktivt med skolen. Vi bruker “snille” ord og fokuserer på positive endringer. Det forandrer ikke det faktum at mobbing er ulovlig og kan være straffbart.

Kjenn familien og barnets rettigheter og hvilke formelle virkemidler man kan benytte. Det fremgår i neste kapittel.

Det er viktig å ikke virke truende eller lage en dårlig atmosfære, men se om det finnes rom for å la skolen få vite at du er godt kjent med både lovverk, virkemidler og mulig vei videre. Vi har erfaring med at det kan bidra til å få progresjon i å implementere positive miljøtiltak. Mange skoler foretrekker å unngå klagesaker hos Statsforvalteren, ankesak hos Utdanningsdirektoratet, politianmeldelse og konfliktrådet. For ikke å snakke om media.

Les om formell strategi: [Opprett mobbesak](#)

Møte med skolen

Møter med skolen er krevende: sterke følelser, en uvant situasjon og kjente fallgruver som bagatellisering og misvisende referat. Forberedelse er det som gir resultater.

Det er helt normalt å grue seg til dette møtet. Du går inn som part i din egen sak, med det kjæreste du har som tema. God forberedelse gjør deg roligere – og møtet bedre.

Vi får en del henvendelser fra familier som forbereder seg til møte med skolen.

Det kan høres enkelt ut å gå i møte med skolen, men i praksis kan det være vanskelig av flere grunner;

- Følelsene er sterke fordi barnet har det vondt.
- De fleste foreldre mangler erfaring med denne type møter, samtidig som barnets trivsel og helse kan stå på spill. Det kan gjøre situasjonen anspent.
- Hvis skolen har vist motvilje til å erkjenne at det forekommer mobbing, kan man føle seg usikker på hvordan man skal gå frem.
- Hvis man selv har vært utsatt for mobbing, kan følelsene være ekstra sterke. I noen tilfeller kan man risikere å overreagere hvis man selv har svært dårlige erfaring med skolen. Minn deg selv på at dette gjelder ditt barn, ikke deg. Se saken så objektivt du kan.

Kjente fallgruber for skolemøter er:

- Skolen bagatelliserer mobbingen.
- I enkelte tilfeller kan familien oppleve trusler.
- Referatet etter møtet stemmer ikke med det som ble sagt i møtet.
- Følelsene er sterke og det er lett å komme i affekt.
- Viktige forhold ble ikke tatt opp i møtet.
- Skolen lover å ta opp mobbingen med familiene til barn som mobber, men i praksis skjer det ikke.
- Skolen lover å iverksette tiltak mot mobbingen, men etter møtet uteblir tiltakene, eller de gjennomføres halvhjertet og blir uten effekt.
- Møtet mangler en oppfølgingsplan.

Med gode foreberedelser øker sannsynligheten for et godt møte som gir progresjon i saken.

Les: [Gjennomføring av møtet](#)

Referatet stemmer ikke med møtet

Referatet går inn i barnets saksmappe og kan få betydning i en senere klagesak. Slik krever du korrektur når referatet ikke stemmer med det som ble sagt.

Selv om man møter forberedt i møtet med skolen, og gjennomfører det som beskrevet tidligere, kan man oppleve å få et referat som avviker fra det som faktisk ble sagt i møtet. Referatet er et dokument som går inn i saksmappen til barnet, og kan dukke opp i eventuell klagesak, hos PPT og andre aktører.

Ved feil i referatet anbefaler vi å sende skolen korrektur og be om et nytt referat. Få gjerne underskrift fra andre til stede hvis de kan bekrefte familiens versjon, eller dokumentér på annen måte feil i referatet.

Hvis skolen ikke lager nytt referat, kan dere be om at deres korrektur arkiveres sammen med referatet. Ta vare på korrekturen for dokumentasjon. Krev gjerne innsyn i mappen til barnet og påse at informasjonen er korrekt.

Les: [Klage til Statsforvalteren](#)

Søk samarbeid med andre foresatte

Mobbing er sjelden bare ett barns problem. Allianser i foreldregruppen gir tyngde overfor skolen — og beskytter familien mot isolasjon.

For å løse miljøproblemer på skolen anbefaler vi å få til et samarbeid med andre familier. Prøv å få til en bevissthet i foreldregruppen om problemene i klassemiljøet, slik at dere i fellesskap kan løse problemene. Det kan også forebygge eventuell isolering og stigma av barn som utsettes for mobbing, og deres familie.

Når det er mobbing på en skole kan det tyde på ledelsesproblemer, og at de mangler strategier for å håndtere krenkelser. Hvis det er tilfelle kan andre barn også være utsatt for mobbing. Snakk med foreldrene for å avdekke hvem som opplever klassemiljøet negativt. Spør om de vil være med på møte med skolen for å få til tiltak som kan bedre klassemiljøet.

Et negativt skolemiljø kan gå ut over mange i klassen, selv om de ikke er direkte utsatt for mobbing. Mange foresatte kan være interessert i å bedre skolemiljøet, selv om deres barn ikke er direkte berørt av mobbingen. Knappt noen ønsker mobbing på skolen til sine barn, verken som utsatt, utøvere eller tilskuere.

Vær varsom med begrepene

Mange blir anspent når de hører ord som mobbing, mobber og mobbeofre. Foreldre er opptatt av et godt samarbeid med skolen og vil ofte vike hvis de føler det står i fare. Snakk om atferd og skolemiljø, fremfor mobbing. Diskuter hvordan man kan gjøre klassemiljøet bedre.

Kontakt foreldrerepresentantene med verv i skolen

Etter å ha fått til et samarbeid med andre foreldre, anbefaler vi å ta kontakt med de foresattes formelle representanter i skolen. Det kan være klassekontakter, SU- og FAU-representanter. De fleste som tar frivillige verv i skolen har et oppriktig ønske om et godt skolemiljø, og vil være mottagelige for innspill.

Avtal møte med foreldrerepresentantene, og gå i møtet sammen. Lag gjerne en agenda på forhånd slik at dere foreldre er samstemte. Målet er å få med representanten i møte med skolen, slik at dere øker muligheten for at skolen setter i gang gode tiltak.

Diskuter miljøproblemene og alternative løsninger. Definer gjerne konkrete løsningsforslag man kan forelegge skolen. Her er noen eksempler:

- Skjer det krenkelser på skoleveien? Kanskje barna kan deles opp i grupper hvor barn går hjem til ulike tider, eller kanskje foreldre kan veksle på å gå med barna?
- Skjer det krenkelser i friminuttene? Man kan komme med forslag til aktiviteter, program og inspeksjoner som forebygger problemene. I noen tilfeller har foresatte bistått med vakter i friminuttene. Det finnes program, som Trivselsleder-programmet, som organiserer positive aktiviteter i friminuttene.
- Er elevenes valg av fotballag i storefri gjort til ydmykende prosesser hvor de “ukule” alltid velges sist? Det kan man enkelt løse ved å dele inn i faste lag.
- Barn med voldelig eller truende atferd kan få dedikerte voksne som følger de gjennom skoledagen og hindrer krenkelser.

- Er det spesifikke barn som krenker og blir krenket, kan man dele inn i ulike klasser, grupper og tider slik at kontakten minimeres.
- Er det problem med utestengelse? Foreldregruppen kan bli enige om felles strategi for blant annet bursdager, slik at ikke enkeltelever blir utestengt eller opplever at ingen kommer i deres bursdag.
- Det finnes en rekke eksterne ressurser som er eksperter på å bedre klassemiljø.

Hvis du lykkes i å få samlet foreldrene og representantene om en felles forståelse av problemene, med konkrete forslag til løsninger, står dere sterkere i møte med skolen. Det øker muligheten for å få til endringer.

Søk gjerne råd om tiltak

Ønsker dere å vite mer om hvilke løsninger man kan foreslå for skolen? Da kan dere søke råd hos:

- **Statsforvalteren:** De er både veileder for skolene og klageorgan i mobbesaker. Dere kan som foreldre ta uformell kontakt uten å lage klagesak. Forklar problemstillingene og be om råd.
- **Barneombudet:** De har fått bevilgninger for å være barnas “advokat” i mobbesaker og har kompetanse på løsninger.
- **Utdanningsdirektoratet:** De har oversikt over mobbeprogram, fagmiljø og ressurser som kan gjøres tilgjengelig for skolen.

Les: [Samarbeid med skolen](#)

Ta opp miljøproblemene med skolen

Slik ber du om møte, legger frem dokumentasjon og lander konkrete tiltak med oppfølgingsplan — helst sammen med andre foresatte.

Be om møte med skolen

Når man har fått til et samarbeid i foreldregruppen (se forrige kapittel) er det tid for å avtale møte med skolen. Hold en høflig og konstruktiv tone, og be om møte med skolens ledelse. Det er best om flere foresatte og deres representanter møter i fellesskap.

Lag en felles agenda for møtet med fokus på hvilke tiltak dere ønsker igangsatt. Legg vekt på et konstruktivt møte hvor dere fremstår samlet ovenfor skolen.

Hvis du ikke har lyktes skape samarbeid med andre foresatte og/eller representanter, kan du uansett ta et møte med skolen med fokus på å bedre skolemiljøet.

Ta med dokumentasjon på miljøproblemene og de ulike tiltakene dere foreslår. Hvis skolen ikke erkjenner miljøproblemene, kan det være verdt å bruke tid på å få til enighet om at det finnes problemer og at de bør man ta tak i. Gå deretter over til en konstruktiv dialog om løsningsalternativ. Kom med deres forslag, lytt på skolens innspill og eventuelle forslag, og forsøk å få til enighet om konkrete tiltak.

Sørg for å ha en oppfølgingsplan før møtet avsluttes. Avtal hva man er enig om, når det skal være utført og sett opp dato og tid for et oppfølgingsmøte.

Les: [Trenger skolen økt kompetanse?](#)

Opprett mobbesak

Alle barn har rett til et godt skolemiljø

Barnets rett til et trygt skolemiljø står i loven. Når dialog ikke fører frem, har familien formelle virkemidler — dette kapitlet går gjennom dem i riktig rekkefølge.

Barn har en lovfestet rett til trygg skolegang. Hvis myk tilnærming ikke stopper mobbingen eller ikke er et alternativ, kan man kreve sin rett ovenfor skolen. Hvis ikke skolen tar saken på alvor har familien en rekke virkemidler til sin disposisjon. De vil vi gå igjennom her. Se også egne avsnitt om møte med skolen, klage til Statsforvalteren, bruk av rettsapparatet og bruk av media.

Les: [Rapporter mobbingen til skolen og krev tiltak](#)

Kjenn dine rettigheter

Barnets rettigheter etter opplæringsloven — og hvorfor du likevel bør velge fremgangsmåte strategisk.

I lovteksten er barnets rettigheter godt i varetatt, og den gir konsekvenser for skole, skoleledere og skoleeiere som bryter loven.

[Opplæringsloven § 12-3](#) slår fast at skolen skal ha **nulltoleranse** mot krenkelser som mobbing, vold, diskriminering og trakassering.

Krenkelser fra skoleansatte håndteres særskilt strengt, med skjerpet plikt til å melde fra ([§ 12-5](#)).

Hvis mobbingen ikke stopper, kan familien melde saken til Statsforvalteren ([§ 12-6](#)).

Hvis skolen ikke retter seg etter Statsforvalterens pålegg, kan skoleeier ilegges **tvangsmulkt** — som engangssum eller dagbøter som løper til pålegget er oppfylt (kilde: [Udirs rundskriv om skolemiljø](#)).

Det tidligere lovverket hadde i tillegg et eget **straffansvar** for skoleledelsen (bøter eller fengsel). *Om dette er videreført i den nye opplæringsloven, er ikke verifisert per juli 2026 — punktet er til juridisk avklaring i FOMIS.*

Dette høres betryggende ut, og hadde loven fungert like godt i praksis som på papiret ville du neppe lest denne guiden, og vi hadde neppe skrevet den. Dessverre er virkeligheten for mange familier annerledes. Mange må kjempe for at barnets rettigheter blir oppfylt, og konsekvensene for lovbrudd mangler som regel. Kjenn dine rettigheter, men les videre og vurder alternative fremgangsmåter. Tenk over hva som vil gi det beste resultatet for ditt barn og for familien.

Vi har noen generelle råd vi ber deg vurdere med en gang, les om [disse tiltakene](#).

Rapporter mobbingen til skolen og krev tiltak

Skolen har lovfestet plikt til å handle når et barn ikke har det trygt — aktivitetsplikten. Her er hva et skriftlig varsel skal inneholde, hvem det skal sendes til, og hvilke frister som gjelder.

Å varsle skriftlig kan kjennes som å «lage sak» av noe du helst skulle løst med en samtale. Men et skriftlig varsel er ikke en krigserklæring — det er den handlingen som utløser skolens lovfestede plikter, og det beskytter barnet ditt hvis saken drar ut.

Når familien oppdager at barnet mobbes, er det viktig å sende en skriftlig henvendelse til skolen, gjerne med epost, med krav om tiltak for å få stoppet mobbingen. Hold eposten i en høflig tone, med et tydelig budskap og fokus på løsning. Meldingen bør inneholde en beskrivelse av hva som har skjedd. Dokumentér gjerne mobbingen hvis det er mulig, og be gjerne om et møte med skolen for å gå igjennom tiltakene.

Skolen har det juridiske ansvaret for elevens skolemiljø, og aktivitetsplikten er lovfestet i [opplæringsloven § 12-4](#). Det tidligere lovverket hadde i tillegg en egen straffeparagraf, der rektor risikerte fengsel i inntil 3 måneder hvis plikten ble brutt. Paragrafen ble sjelden benyttet i praksis, men den ble videreført da loven ble revidert i 2017 — på tross av at skoleansattes fagforeninger ønsket å svekke den vesentlig. *Om den også er videreført i den nye opplæringsloven, er ikke verifisert per juli 2026 — punktet er til juridisk avklaring i FOMIS.*

Etter at skolen har blitt varslet om mobbingen, skal det iverksettes tiltak innen en uke. Hvis det ikke er iverksatt tiltak innen en uke, har dere klagerett til Statsforvalteren.

Gjør gjerne skolen oppmerksom på at dere er kjent med barnets rett til et trygt og godt skolemiljø ([opplæringsloven § 12-2](#)) og at dere kjenner at saken kan meldes til Statsforvalteren en uke etter at skolen er varslet ([opplæringsloven § 12-6](#)).

Oppdatering (2026): Udirs rundskriv presiserer at fristen regnes fra saken er tatt opp med **rektor** — sørg derfor for at det skriftlige varselet går til rektor, ikke bare kontaktlærer. Én uke tilsvarende fem arbeidsdager. Ved alvorlige voldshendelser eller seksuelle krenkelser kan saken meldes til Statsforvalteren med én gang, uten å vente. (Kilde: [Udirs rundskriv om skolemiljø, pkt. 7.](#))

Hvis skolen mener saken er kompleks og at de derfor trenger lengre tid på å iverksette egnede tiltak, kan dere be om *midlertidige* tiltak, slik at barnet får det trygt mens de jobber videre med saken.

Hva hvis skolen ikke vet hvilke tiltak de bør iverksette?

Noen skoler gir inntrykk av at de ikke vet hvordan saken bør løses, og kan også be familien om å foreslå tiltak som skal iverksettes. Hvis familien har ønsker kan de komme med forslag, men skolen skal være den profesjonelle part og skal ha kompetanse til å stoppe mobbing. Hvis de mangler kompetanse kan de søke veiledning blant annet fra Statsforvalteren og Utdanningsdirektoratet.

Hvilke tiltak kan dere kreve?

Familien kan komme med forslag til tiltak, men kan ikke kreve at deres forslag blir fulgt.

Hva kan dere kreve ovenfor andre barn?

Noen foresatte har stor omsorg for alle barna i elevgruppen, også barna som utfører krenkelser. De kan ha forslag til hjelp og tiltak ovenfor andre barn og familier.

Noen foresatte er provosert over det man opplever som manglende reaksjoner ovenfor barn som krenker og krever konkrete tiltak fra skolen.

Man kan komme med forslag og ønsker til skolen, men det er ikke en rett at skolen følger ønskene. Man kan heller ikke kreve informasjon om andre barn og familier, fordi skolen har taushetsplikt. Det man kan kreve med loven i hånd, er et trygt og godt skolemiljø for sitt eget barn.

Ved sterk bekymring for andres barns velferd, kan man vurdere om man bør sende en bekymringsmelding. Under visse forhold har man varslingsplikt, undersøk dette nærmere hvis det er aktuelt.

Hold fokus på eget barn

Vårt generelle råd er å holde fokuset på eget barn, for så raskt som mulig hjelpe barnet ut av mobbesituasjonen.

Les: [Møte med skolen](#)

Klage til Statsforvalteren

Be om hjelp hos Barneombudet

Barneombudets jurister kjenner både lovverket og Statsforvalternes praksis, og bistår familier i enkelte saker. En e-post koster ingenting.

Barneombudet har blitt vesentlig styrket i forbindelse med det nye lovverket som trådte i kraft i 2017. I enkelte saker går de inn og bistår familiene.

Telefontjenesten er kun for barn, men send Barneombudet en epost og forklar saken. Der jobber det jurister med solid kunnskap om lovverket og klageordningen. Barneombudet har også god kjennskap til hvordan de ulike statsforvalterkontor fungerer i forhold til klagesaker. De kan være til stor hjelp hvis de bistår i saken.

Les: [Vurder advokat ved klage til Statsforvalteren](#)

Kan man klage til kommunen?

Kommunen er ikke formell klageinstans, men som skoleeier har den både ansvar og egeninteresse av å rydde opp. Uformelt press derfra kan løsne fastlåste saker.

Kommunen er ikke formell klageinstans i mobbesaker, men man kan likevel vurdere å klage til kommunen.

Politisk og administrativ ledelse i kommunen har interesse av at skolene har godt læringsmiljø:

- Kommunen er eier av offentlige barneskoler og ungdomsskoler i kommunen, og risikerer bøter hvis læringsmiljøet ikke er i tråd med lovens krav.
- Kommunens politikere er valgt for å ivareta innbyggerene i kommunen, inkludert barnas rett til trygg skolegang.
- Politikere og kommunens administrasjon er opptatt av at kommunen fremstår positivt utad og ønsker sjelden at kommunen blir profilert med mobbesaker.

Enkelte kommuner har egne ombud, trygg-kontakter og tverrfaglige team som kan bistå i mobbesaker. I små kommuner hender det skolens ledelse har tett kontakt med personer i sentrale stillinger i kommunens administrasjon, politikk og innen justisapparatet. Det kan føre til at mobbesaken kan bli kjent primært fra skolens perspektiv. Familien kan gjerne oppsøke ansvarlige i kommunen med dokumentasjon på mobbesaken, og få frem familiens opplevelse. Kommunen kan bidra med uformelt press ovenfor skolen. Forhåpentligvis kan det bidra til mindre bagatellisering og en bedre forståelse av situasjonen, slik at egnede tiltak iverksettes og mulig isolasjon/stigma forebygges.

Les: [Bruk av rettsapparatet](#)

Viktig ved skolebytte

Bytter barnet skole, bør klagen sendes før flyttingen — ellers risikerer dere avvisning. Klagen dokumenterer også saken for fremtiden, blant annet ved senere skoleoverganger.

Send klagen før skolebytte

Mange familier flytter raskt barnet til en annen skole i mobbesaker. Det kan ofte være en god løsning, men familien bør uansett sende klage til Statsforvalteren *før *flytting. Hvis barnet bytter skole på grunn av mobbing skal klageretten opprettholdes, men vi er kjent med at saker kan bli avvist av Statsforvalteren hvis den gjelder en annen skole, enn den barnet går på når man sender klagen.

Hospitér på annen skole

Hvis det er nødvendig med strakstiltak for å trygge barnet, men man ikke ønsker å bytte skole, kan man be om at barnet hospiterer ved en annen skole, mens saken behandles og egnede tiltak iverksettes. Ved hospitering bevarer man sin klagerett. Opplys gjerne om dette i klagen til Statsforvalteren.

Vurder å klage uansett ved skolebytte

Hvis man bytter skole på grunn av mobbing og ikke ønsker å flytte barnet tilbake, kan det likevel være fornuftig å klage til Statsforvalteren, fordi:

- **En klage dokumenterer mobbeproblemet.** Når barnet skal over til ny skole, som ungdomsskole eller VGS, kan man risikere å møte elevene man bevisst flyttet fra. Det samme gjelder hvis det skulle være skolesammenslåing eller hvis barnet av andre grunner kommer til samme elevgruppe. Vi har flere ganger sett at barn som har vist stor fremgang etter at de kom bort fra et negativt miljø, får kraftig tilbakefall når de møter elever som har krenket de. Klagen kan bli viktig dokumentasjon for å forhindre at barn kommer i gruppe med barn som har mobbet.
- **Ny skole løser ikke alltid problemet.** Rykter og stigma kan ha spredt seg, slik at mobbingen fortsetter på ny skole. Den nye skolen ligger gjerne lengre unna med lang reisevei, ukjent miljø, ingen klassekamerater i nærmiljøet o.l. Praktiske utfordringer kan gjøre det ønskelig å bytte tilbake. Det er derfor viktig at skolen tar tak i miljøproblemene, slik at barnet kan flytte tilbake. Klagen kan bli viktig dokumentasjon for å hindre at barnet settes i samme gruppe som barn som mobbet, og kan generelt bidra til at barnets behov blir tatt på alvor, hvis barnet kommer tilbake til skolen.
- **Flytting løser ikke miljøproblemet på skolen barnet flytter fra.** En klage kan starte en nødvendig prosess med å løse miljøproblemene på skolen. Hvis et barn som mobbes flytter, vil ofte andre barn utsettes for det samme etter at den utsatte eleven har flyttet. Det er viktig at skolen tar tak i problemene, av hensyn til hele elevgruppen.

Les: [Kan man klage til kommunen?](#)

Send klage til Statsforvalteren

Hvis skolen ikke oppfyller aktivitetsplikten, kan du melde saken til Statsforvalteren. Her er vilkårene, fremgangsmåten og hva du kan forvente av behandlingen.

Hvis ikke skolen har iverksatt egnede tiltak til å stoppe mobbingen en uke etter at dere har meldt i fra, har dere klagerett til Statsforvalteren.

Statsforvalteren har lenge vært klageinstans i mobbesaker, men før lovendringen i 2017 var det etter vår erfaring sjelden familiene fikk god hjelp. Etter lovendringen har vi sett en rekke forbedringer hos Statsforvalteren.

Det er store forskjeller i kompetansen mellom fylkene, men generelt ser vi at klagesakene får grundig behandling, familiene får medhold i flertallet av sakene og mange opplever Statsforvalteren som en støtte.

Statsforvalteren kan være en støttespiller

Søk gjerne råd hos ditt statsforvalterkontor, både når det gjelder samarbeid med skolen og eventuell klagesak. Noen saksbehandlere tar for eksempel uformelle samtaler med skolen, og bidrar til at gode tiltak raskere kommer på plass.

Saksbehandlingstid

Statsforvalteren har ikke krav om saksbehandlingstid, og tiden varierer veldig. Hvis saken trekker ut, kan du be saksbehandleren pålegge skolen midlertidige tiltak, slik at barnet trygges mens saken ferdigbehandles.

Familiene får medhold

Familien får medhold i den store majoriteten av sakene.

Oppdatering (2026): Dette er blitt enda tydeligere. Ifølge regjeringens fagnotat fra mai 2025 konkluderer Statsforvalteren med at skolen har brutt aktivitetsplikten i **om lag 95 prosent** av de meldte sakene ([regjeringens fagnotat om skolemiljø, mai 2025](#)). Terskelen for å melde skal ikke være høy — og tallene viser at familiene som melder, som regel har rett.

Hvilke maktmidler har Statsforvalteren?

Statsforvalteren kan pålegge skolen å iverksette tiltak. Ved kritikkverdige forhold kan de ilegge skolens eier tvangsmulkt. Denne regelen er ny, og sommeren 2018 har kun én kommune fått tvangsmulkt.

Oppdatering (2026): Tvangsmulkt er videreført i dagens regelverk. Statsforvalteren kan pålegge skoleeier å rette forholdet og fastsette tvangsmulkt — som engangssum eller dagbøter som løper til pålegget er oppfylt. Klageinstans for Statsforvalterens vedtak er Utdanningsdirektoratet. (Kilde: [Udirs rundskriv om skolemiljø](#).) Flere kommuner har fått trusler om mulkt hvis ikke forholdene bedres, noe som later til å ha gitt forgang i å finne løsning på mobbesakene.

Hva hvis bedringen var midlertidig?

Noen familier opplever at samarbeidet med skolen bedrer seg og at mobbingen avtar, eller stopper, etter medhold hos Statsforvalteren. Noen ganger er ikke løsningen varig. Hvis mobbingen blusser opp, igjen og/eller samarbeidet med skolen blir vanskelig, kan man sende en ny klage til Statsforvalteren.

Hva hvis man er uenig med Statsforvalterens vedtak?

Hvis dere ikke er tilfreds med Statsforvalterens vedtak, kan familien anke beslutningen til Utdanningsdirektoratet. Denne ankemuligheten er ny, og i de få klagesakene vi kjenner til, har behandlingstiden vært lang.

Hvis man ikke fikk medhold hos Statsforvalteren, men får medhold hos Utdanningsdirektoratet, er det viktig å merke seg at det kan gi rett til å få dekket eventuelle saksomkostninger, som for eksempel utlegg til advokat.

Ved saksbehandlingsfeil hos Statsforvalteren

Ved saksbehandlingsfeil av Statsforvalteren, kan familien klage til Sivilombudsmannen. Klageretten skal fremgå av svarbrevet fra Statsforvalteren.

Les: [Søk hjelp hos Barneombudet](#)

Vurdér advokat ved klage til Statsforvalteren

Du kan skrive klagen selv — men advokat kan gi tyngde. Ved medhold kan kostnader refunderes, og mye kan gjøres selv for å holde prisen nede.

En klage til Statsforvalteren skal kunne skrives av de foresatte og bli tatt på alvor. Samtidig vet vi at en del familier har følt god hjelp i å få advokatbistand med skriving av klagen.

Det kan virke som man tas mer på alvor med bistand fra advokat, kanskje er det medvirkende at saken forfattes profesjonelt.

Bruk av advokat er et kostnadsspørsmål. Hvis man får medhold i klagen kan man søke om refusjon av kostnader til saken, som advokatkostnader. *(Retten til dekning av sakskostnader har fulgt av forvaltningsloven § 36; gjeldende hjemmel etter innføringen av ny forvaltningslov er ikke verifisert per juli 2026 — til juridisk avklaring i FOMIS.)*

Undersøk gjerne om advokatbistand kan dekkes av en av familiens forsikringer.

Det kan være fordelaktig å benytte en advokat som har erfaring med mobbesaker. Kontakt gjerne Foreningen Mobbing i Skolen for anbefalninger.

For å begrense kostnadene kan man gjøre forarbeidet selv, og kun benytte advokat til finpuss og insending av klagen.

Avtal gjerne prisen med advokaten på forhånd.

Man kan ringe advokatselskap og orientere seg om sin rettslige stilling, og hvordan et samarbeid vil kunne se ut. Slike konsultasjoner skal normalt ikke koste noe, før man eventuelt inngår et samarbeid.

Les: [Viktig ved skolebytte](#)

Juridiske virkemidler

Hva kan politiet gjøre?

Politiet kan ta alvorspraten, spore opp «anonyme» kontoer ved digital mobbing og markere alvor overfor alle parter — selv når saken ikke ender med straff.

Den kriminelle lavalderen i Norge er 15 år. Ved vold, trusler og digital mobbing kan ungdom holdes strafferettslig ansvarlig fra så ung alder, men i praksis har politiet få virkemidler ovenfor ungdomskriminelle. En anmeldelse kan likevel ha positiv effekt.

En del politikamre har spesialister på ungdom med problematferd. Politiet kan ta en alvorsprat med ungdom som utøver vold og trusler, gjerne sammen med deres foresatte.

Politiet kan komme i møte på skolen og informere om temaer relatert til mobbing, gjerne ovenfor både foresatte og elever. Foresatte kan for eksempel arrangere et slikt møte, i samarbeid med klassekontakter, FAU og skolens ledelse.

Mange politikamre har effektive virkemidler mot digital mobbing. De kan i noen tilfeller finne hvem som står bak «anonyme» konti og ilegge bøter.

Når politiet kommer på banen, understreker det alvoret i saken, både ovenfor skole, barn som mobber og deres familier.

Les: [Anmeldte saker kan bringes inn for Konfliktrådet](#)

Anmeldte saker kan bringes inn for Konfliktrådet

Anmeldte saker kan ende i Konfliktrådet, og det kan gi gode løsninger. Men vær bevisst forskjellen på mobbing og konflikt før dere samtykker til mekling.

Ved vold og trusler kan politiet sende saken til konfliktrådet, som selv oppgir mobbing blant de typiske sakene politiet oversender (se [Spørsmål og svar hos Konfliktrådet](#))

Terskelen for å få saker til Konfliktrådet skal være lav og meklingen er frivillig, men Konfliktrådet er en rettsinstans og har betydning.

Det er viktig å skille mobbing og konflikt, og noen motsetter seg av den grunn bruk av Konfliktrådet. Hvis mobbing behandles som konflikt, kan det forverre situasjonen for barn utsatt for mobbing. Konflikt forutsetter en jevnbyrdighet, mens mobbing preges av mangel på det.

En del steder lykkes Konfliktrådet i å få frem det mobbede barnets situasjon, og får til gode løsninger. Konfliktrådet kan korrigere atferden både til unge som utøver mobbing, og skoler som ikke tar mobbing på alvor. At saken er politianmeldt, og behandles i en rettsinstans, kan få frem alvoret i mobbingen og virke preventivt mot videre mobbing.

Undersøk gjerne kompetansen og praksisen til det lokale konfliktrådet. Hvis de håndterer mobbesaker på en god måte, kan det være en god løsning å bringe saken inn for konfliktrådet.

Les: [Oppreisning og erstatning](#)

Når bør du politianmelde?

Ved vold og trusler bør anmeldelse vurderes. Et nyttig kontrollspørsmål: Hva ville du gjort hvis du selv ble utsatt for det samme?

Mange foreldre kvier seg for å blande politiet inn i noe som skjer mellom barn. Nølingen er forståelig – men barnets rettsvern skal ikke være svakere enn ditt eget.

Mange kvier seg for å gå til politiet. Foreldre kan tenke at politiet har andre, og viktigere, oppgaver å bruke ressursene sine på. En del mobbesaker inkluderer vold og trusler, og utgjør en klar helsefare for barnet. Da bør man vurdere anmeldelse.

Kontrollspørsmål

Hvis du er i tvil om du skal anmelde, kan du stille deg følgende kontrollspørsmål; - *Hva ville jeg gjort gjort, hvis jeg ble utsatt for dette?*

For mange er svaret opplagt, de hadde politianmeldt trakasseringen/volden. Hvis det er tilfelle, blir et naturlig oppfølgingsspørsmål; - *skal mitt barns rettsvern være dårligere? I så fall hvorfor, fordi det er et barn? *

Spørsmålene er retoriske, men talende. Samfunnet kan i mobbesaker vise en underlig evne til å godta urett mot barn som man aldri hadde akseptert mot voksne. Slik skal det ikke være.

Hvem kan man anmelde?

Familien kan politianmelde barn som mobber, foresatte til barn som mobber, skoleansatte som ikke stopper mobbing og eiere av av skoler hvor det skjer mobbing.

Les: [Politiet henlegger ofte mobbesaker](#)

Oppreisning og erstatning

Senskader etter mobbing kan gi rett til erstatning. Prosessen er lang og krevende — ta vare på dokumentasjonen nå, så holder du muligheten åpen.

Barn utsatt for mobbing kan få redusert inntektsevne senere i livet, og bli erstatningsberettiget. Kanskje er ikke erstatning en aktuell problemstilling når du leser dette, men ta likevel vare på dokumentasjon med tanke på mulig fremtidig erstatningsbehov.

I 2013 ble det en viss forbedring i familiens rettigheter, da ble det delt bevisbyrde i erstatningssaker (omtalt i pressen som at skolene fikk mer ansvar i mobbesaker; den opprinnelige artikkelen er ikke lenger tilgjengelig). Samtidig ble foreldelsesfristen for å søke erstatning forlenget.

Erstatningsbeløpene er generelt moderate i forhold til livsinntekten for en yrkesaktiv person. Det er en lang, tung og ofte kostbar, prosess å søke erstatning for tapte barneår, tapt utdanning og senskader etter mobbing. Erstatningsbeløpene vil aldri gjøre opp for skadene barnet er påført. Vårt fokus er å redde barnet ut av mobbesituasjonen så raskt som mulig, for å unngå senskader.

Hvis du jobber med erstatningssak anbefaler vi at du bruker en dyktig advokat med erfaring fra slike saker. Ta gjerne kontakt med Foreningen Mobbing i Skolen for anbefalte advokater.

Vi venter på at en oppreisningsordning skal tre i kraft

I forbindelse med lovrevisjonen i 2017 ble det vedtatt en oppreisningsordning i mobbesaker. Denne ordningen er ikke aktiv ennå, men kan innebære en vesentlig forbedring når den kommer. Mobbesaker koster ofte mye energi, tid og penger. Det blir trolig ikke snakk om store individuelle beløp, men det kan bli en velkommen ordning hvor man får et økonomisk pusterom når man trenger det som mest.

Les: [Bruk av media](#)

Oppdatering (2026): Noen egen oppreisningsordning for mobbeofre er så langt ikke blitt innført. Det som finnes i dag, er den generelle ordningen [rettferdsvederlag fra staten](#) (søkes via Statens sivilrettsforvaltning), og ordinære erstatningskrav mot skoleeier etter skadeserstatningsloven § 2-1 ([KS-advokatene om erstatningskrav i mobbesaker](#)). Merk fristene: erstatningskrav foreldes normalt tre år etter at man fikk — eller burde skaffet seg — kunnskap om skaden og den ansvarlige. Dokumentasjonen dere samler nå, er avgjørende.

Merknad: Den gamle opplæringsloven hadde en egen regel om bevisbyrde i erstatningssaker (omtalt over som «delt bevisbyrde» fra 2013). Om denne er videreført i den nye opplæringsloven, er ikke verifisert per juli 2026 — punktet er til juridisk avklaring i FOMIS.

Politiet henlegger ofte mobbesaker

Politiet henlegger mange mobbesaker, men henleggelse kan påklages til Statsadvokaten — og anker har ført frem før. Ikke la et første nei bli siste ord.

Møtet med politiet er ofte personavhengig. Noen møter politibetjenter som tar mobbingen på alvor og hjelper familien, andre avviser familien og fraråder de å levere anmeldelse.

Familien kan anmelde krenkelser, selv om politiet fraråder anmeldelse.

Ved henleggelse kan familien påklage henleggelsen til Statsadvokaten. Klagen sendes via politidistriktet, og fristen for anken skal fremgå i brevet fra politiet. Den er normalt på 3 uker. Hvis Statsadvokaten henlegger saken, kan man anke til Riksadvokaten.

En rektor fikk påtaleunndatelse i en mobbesak, se “[Rektor kjent skyldig for ikke å ha grepet inn mot mobbingen av Stian](#)”. Familiens anmeldelse ble henlagt av politiet. Familien anket henleggelsen, noe som førte til etterforskning og påtaleunndatelse.

Les: [Hva kan politiet gjøre?](#)

Bruk av media

Anonymisør og korrekturles oppslag

Familien kan være anonym i media, og dere bør alltid be om å lese oppslaget før publisering. Flere familier sammen gir troverdighet og bedre anonymitet.

Familien og barnet kan velge å være anonyme. Vi har gode erfaringer med medieoppslag som er anonymisert. Våre frivillige kan om ønskelig delta i medieoppslag, og uttale seg på vegne av familien.

Be om å få korrekturlese teksten før publisering. Det er ofte nyttig for å kvalitetssikre innholdet og sikre anonymitet.

Hvis det er flere foreldre som opplever de samme problemene, kan man gå sammen i møtet med pressen. Det gir troverdighet og reduserer risikoen for identifisering av barn og enkelte familier. En overskrift kan f.eks. være; “FAU er bekymret for mobbing ved skole xx”.

Les: [Bruk av blogger og sosiale medier](#)

Bruk av blogger og sosiale medier

Egen publisering kan gi saken kraft, men innhold på nettet kan bli liggende for alltid. Som hovedregel fraråder vi å dele personlige opplysninger om barnet.

I dag kan man publisere mobbesaker selv, via blogger og sosiale medier. Noen ganger får innholdet stor spredning og stor effekt, men det er flere grunner til at man bør tenke seg om.

Et eksempel på konstruktiv bruk av blogg i en mobbesak, er bloggen til Line Sommer Hoel. Den bidro trolig til at hun nådde frem i sin erstatningssak. Line var meget syk da hun opplevde det mange vil si var maktmisbruk fra kommunens side. Bloggen var hennes måte å bli hørt på. Vi er likevel varsomme med å anbefale blogging og deling på sosiale medier. Det gjelder både barn som blogger selv, og voksne som blogger om sine barn eller deler personlig informasjon på sosiale medier.

De voksne må ivareta personvern hensyn for barnet. Hvis barnet vil blogge selv, bør de hjelpe å veilede barnet slik at det de legger ut ikke er til ulempe for barnet, nå eller i fremtiden. De foresatte bør sterkt vurdere å fraråde barnet å blogge.

I hovedsak fraråder vi å dele personlige opplysninger på nettet. Håpet er at mobbesaken snart er et minne, mens informasjon på nettet kan bli liggende for alltid.

Les: [Leve med mobbesak - hvordan hjelpe barnet?](#)

Mulige negative sider ved medieoppslag

Medieomtale kan snu en sak — men den kan også koste: reaksjoner i nærmiljøet og varig søkbarhet. Vurder alltid barnets fremtid før eksponering.

Medias makt er stor. Når aviser, radio eller tv tar tak i mobbesaken, kan man i noen saker merke en 180 graders dreining hos de ansvarlige; fra bagatellisering til handling. Forvandlingen, fra å føle seg makteløs, til å se riktige grep bli tatt, kan være total. Mange opplever en oppreisning når media eksponerer urett, og ansvarlige personer ber om unnskyldning. På tross av disse positive effektene er vi varsomme med å anbefale eksponering i media.

- Eksponering i media kan gi skolen en negativ innstilling til familien. Når man avdekker svakheter og urett begått av skole og skoleeier, kan familier med barn på samme skole eller i samme nærmiljø føle ubehag. De kan være ukjent med problemene, og mene at familien (urettmessig) henger ut skolen i media. Slike reaksjoner kan gjøre familien isolert i sitt nærmiljø.
- Vær varsom med å identifisere barnet. Hvis noen googler barnets navn, kan mobbesaken komme opp, lenge etter at livet består av helt andre ting enn mobbing. Spør; hva vil barnet som 25-åring ønske at en ny kjæreste, eller potensiell arbeidsgiver, skal finne når de googler barnets navn?
- Barn er ikke myndige, det er de foresattes ansvar å utvise varsomhet på vegne av barnet.
- Media vil vanligvis snakke med de ulike partene som er involvert i saken. Det er derfor ikke sikkert saken blir profilert kun slik familien opplever den.

Skolebytte, og eventuell flytting, kan gjøre det enklere å gå til media.

Les: [Anonymiser og korrekturles oppslag](#)

Om media

Media lar seg ikke styre — det er uavhengigheten som gir dem makt. Men maktmisbruk mot barn er deres domene, og omtale har snudd mange fastlåste saker.

Media lar seg ikke “bruke”

En del familier søker råd om hvordan de kan “bruke” media, men det er viktig å huske på at media sjelden lar seg bruke. Det er gjennom sin uavhengighet de har betydning, og det gjelder også i mobbesaker.

Man kan kontakte media og fremlegge sin sak, men deretter vil de gjøre egne undersøkelser, snakke med “motparter” og danne seg egne oppfatninger. I en del tilfeller velger media å ikke gå videre med saken. Noen ganger klipper media opptak og kommentarer, slik at vesentlige deler går tapt. Likevel er media en av mobbesakens viktigste frontkjempere.

Maktmisbruk er medias domene

I mobbesaker kan et barn stå alene ovenfor en gruppe som mobber, familien kan bli stående alene ovenfor en skole og et samfunn som bruker virkemidler mot familien fremfor å hjelpe barnet. Mobbesaker kan være gripende hvor bagatellisering og eventuelt maktmisbruk, står i grell kontrast til barnets lidelser. Det kan gjøre saken aktuell for media.

Mange journalister har et genuint ønske om å hjelpe barn og familier som utsettes for dette. Meidas stadige påminnelse om mobbingens kostnad, har utvilsomt bidratt til å sette mobbing på den politiske agendaen.

Les: [Mulige negative sider ved medieoppslag](#)

Praktiske verktøy

Bruk av båndopptager

Du kan lovlig ta opptak av møter du selv deltar i. Åpne opptak er å foretrekke — slik gjør du det ryddig og trygt.

Dette er et aktuelt tema for mange. Opptak kan være verdifull dokumentasjon, men har man lov til å ta båndopptak? Hva med skjulte opptak? Du kan ta opptak under gitte forutsetninger, følg disse retningslinjene.

Det er strengt forbudt å ta opptak av samtaler man selv ikke er del av. Når det gjelder samtaler med skolen i mobbesaker, hvor man selv deltar, er det lov å ta opptak.

Hvordan ta opptak?

Man kan enkelt ta opptak med en vanlig smarttelefon. Ved begynnelsen av møtet kan man for eksempel opplyse at man har blitt anbefalt å ta opptak av dokumentasjonshensyn. Familien kan gjerne referere til at de har fått råd i denne guiden om å ta åpent opptak.

Åpent opptak

Skoleansatte og andre deltagere i prosessen kan bli provosert av at dere ønsker opptak, men hvis man ikke har noe å skjule bør ikke åpne opptak være et problem. Journalister benytter for eksempel opptak rutinemessig. Opptak er en viktig del av dokumentasjonen, særlig hvis det blir klagesak, eller hvis det blir nødvendig med oppreisning eller erstatning på grunn av senskader etter mobbing.

Hvis det er greit med opptak, kan man legge telefonen synlig på bordet og starte opptaket. Få med på opptaket at deltagerene er kjent med, og godtar, at det tas opptak.

Skjult opptak

Det er lov å ta skjult opptak når man selv deltar i samtalen. Det er flere ting å hensyn å ta hensyn til når man vurderer skjult eller åpent opptak:

- Selv om skjult opptak er lovlig, mener mange det er uetisk.
- Åpent opptak kan ha en preventiv effekt, for eksempel vil gjerne referatet stemme bedre med møtet, bagatellisering kan bli redusert og møtet kan blir mer handlingsorientert. Disse potensielle fordelene høster man ikke ved skjulte opptak.
- Åpent opptak signaliserer at man tar situasjonen på alvor. Hvis familien refererer til at de gjør dette etter råd fra oss, viser de at de har undersøkt sine rettigheter. Det kan bidra til at skolen tar familien mer på alvor.
- Opptak kan som hovedregel brukes som bevis i retten, også om opptaket er gjort uten å informere. Når det gjelder klage til Statsforvalteren eller kommunen, møter man ikke rettens strenge krav til bevis. Vi er imidlertid kjent med at journalister og statsforvalterkontor har avvist skjulte opptak som dokumentasjon.

- Vi er kjent med at skoler har nektet å gjennomføre møtet hvis det tas opptak. Hvis skolen motsetter seg åpent opptak og det foregår lovbrudd, kan et alternativ være å ta skjult opptak, forutsatt at man selv deltar i møtet. Skjulte opptak kan være egnet til å dokumentere maktmisbruk og trusler.

Les: [Når barnet ikke vil på skolen](#)

Dokumenter alt

Loggen din kan avgjøre saken. Skriv ned hendelser, møter og avtaler samme dag som de skjer — her er hva som skal med, og hvordan du oppbevarer det.

Hvorfor er dokumentasjon viktig?

Hvis skolen tar mobbing på alvor blir den som regel løst, og du ville trolig ikke lest denne guiden. Problemene oppstår gjerne der mobbing bagatelliseres og familien ikke blir hørt. I slike tilfeller er det viktig å ha dokumentasjon på mobbingen.

Med dokumentasjon blir det vanskeligere for skolen å avvise saken. God dokumentasjon har også stor betydning hvis saken går videre til klagebehandling, anmeldelse, konfliktråd, rettssak og/eller media.

I denne guiden vil du finne to hovedstrategier mot mobbing; den første er myk fremgangsmåte med fokus på samarbeid med foreldre og skole, den andre fokuserer på rettigheter og formelle virkemidler. Vi anbefaler å samle dokumentasjon, uavhengig av hvilken strategi du begynner med.

Lag en mappe

Opprett en fysisk og/eller elektronisk mappe og ta vare på all dokumentasjon relatert til mobbingen.

Detaljer har betydning

Mobbing er krenkelser *gjentatt* over *tid. *Den enkelte krenkelsen kan virke bagatellmessig, men dokumenter den like fullt. I sum kan de vise et mønster som gir en forståelse av hva barnet utsettes for.

Eksempler på dokumentasjon kan være:

- Ta bilde av skader.
- Dokumenter hendelser med en logg hvor du noterer dato, tid, sted og deltagere. Hvis det er hensiktsmessig kan du be om bekreftelse fra andre som var til stede.
- Før logg med barnets egne opplevelser, og utsagn barnet kommer med.
- Få skriftlig dokumentasjon når mulig; for eksempel fra lærere, andre foresatte, lege og eventuelt andre involverte.
- Ta vare på alle dokumenter.
- Vurder båndopptak.
- Dokumentasjon fra fagpersoner har tyngde. Få legeattest for å dokumentere skader av mobbingen.
- Kommuniser skriftlig med skolen og arkivér all korrespondanse.
- Vær oppmerksom på at også skolen kan dokumenterer nøye. Alt du sier, gjør og skriver kan bli registrert, og kan bli brukt i mot deg hvis du handler i affekt eller på en måte som kan oppfattes kritikkverdig.

Hold en korrekt og høflig tone

Det er ulovlig å la barn mobbes i skolen, og når du tar tak i en mobbesak, kan det hende du eksponerer lovbrudd som innebærer et strafferettslig ansvar for skolens ledelse og eier. Skolens ledelse kan føle seg truet, og det er ikke uvanlig at skoler svarer med å bagatellisere klagen og kan til og med gå til angrep på familien og deres troverdighet.

Hold hodet kaldt, og skriv på en slik måte at alle kan lese det du skriver, og fortsatt ta familien seriøst. Fremtidige lesere kan være andre foreldre, Statsforvalteren, kommuneansatte, politi, advokater og journalister.

Dette er lettere sagt enn gjort, følelsene er sterke når barnet har det vondt og de ansvarlige ikke gjør jobben sin. Prøv likevel. Skriv teksten, la den ligge litt, les den så høyt, gjerne for din partner, og gjør korreksjoner før du sender den. Føy til normale høflighetsfraser.

Les: [Bruk av båndopptager](#)

Sett alltid barnets helse først

Mobbing er dokumentert helsefare. Uansett strategi gjelder én regel: Barnets helse går foran saken — søk profesjonell hjelp når det trengs.

Det er ingen tvil om at mobbing kan utgjøre stor helsefare. Det finnes mye dokumentasjon på dette, her er to artikler fra forskning.no: [“Mobbeofre har fire ganger høyere risiko for selvskading”](#) og [“Både mobberen og offeret sliter med å takle livet”](#).

Mobbing kan få svært alvorlige følger for barnet.

Vi er en foreldrebasert forening som ønsker å hjelpe barn og familier i mobbesaker, men vi er verken jurister eller helsepersonell. Våre råd benyttes på eget ansvar. Vær oppmerksom på barnets helse og søk profesjonell hjelp når det er nødvendig.

Les: [Hvorfor velge myk strategi](#)

Skal man tvinge barnet på skolen?

Nei — barnets helse går først. Men undervisningsplikten består, så gjør det ryddig: hospitering, legeerklæring og samarbeid om undervisning hjemme.

Mobbing kan føre til skolevegring, skal man tvinge barnet til å gå på en skole hvor det utsettes for mobbing? Svaret er nei. Barnets helse må alltid gå først. Vi har ikke skoleplikt, men vi har undervisningsplikt. Det er de færreste som kan gi barnet hjemmeundervisning, så undervisningsplikt betyr i praksis ofte skoleplikt. Hvis barnet ikke får lovpålagt undervisning er det viktig å søke profesjonell hjelp:

- Jobb aktivt for at barnet får oppfylt sin rett til trygg skolegang slik at barnet raskest mulig kan få oppfylt sin undervisningsplikt.
- Søk hospitering på annen skole hvis barnet ikke bør/vil gå på skolen på grunn av mobbing.
- Skaff legeerklæring hvis undervisningsplikten ikke kan oppfylles på grunn av mobbing. Snakk med fastlegen for eventuell behandling, kunnskap om behandlingstilbud eller henvisning til spesialist.
- Snakk eventuelt med BUP for å få tilbud om behandling og forebyggende hjelp.

Vi er kjent med at familier som holder barnet hjemme fra skolen på grunn av mobbing, kan bli meldt til barnevernet. Se eget avsnitt om når barnevernet blir brukt som pressmiddel i mobbesaker. Søk i slike tilfeller et positivt samarbeid med barnevernet for å få løst mobbeproblemene i skolen.

Det er viktig å ikke holde barnet hjemme for å “straffe skolen”, vi må alltid ha barnets beste som mål. Hvis barnet mister undervisning og blir liggende faglig etter, blir det en tilleggsbelastning for barnet. Det er liten grunn til å tro at skolen opplever barnets tap av undervisning som en “straff”, særlig hvis de er lite villige til å se mobbeproblemene og sette inn egnede tiltak.

Når barnet ikke vil på skolen

Når barnet ikke klarer å gå på skolen, må både barnet og familien trygges formelt: legeerklæring, hjemmeundervisning og en planlagt vei tilbake.

At barnet ikke orker skolen, er ikke trass — det er et signal som skal tas på alvor. Samtidig skal du slippe å frykte bekymringsmeldinger fordi du beskytter barnet ditt. Slik gjør du det ryddig.

Skolevegning er en vanlig og naturlig konsekvens av mobbing. I Norge har vi undervisningsplikt, ikke skoleplikt. Hvis barnet holdes hjemme uten å få oppfylt sin undervisningsplikt, kan det bli brukt mot familien, for eksempel ved at skolen sender bekymringsmelding til Barnevernet.

Skal man da alltid tvinge barnet på skolen? Svaret er nei. Barn som utsettes for mobbing kan være i alvorlig helsefare og barnets opplevelse må tas på alvor. Barnet kan få undervisning uten å være på skolen, deretter må man jobbe for en god og rask tilbakeføring til en skole.

Få sykemelding

Hvis barnet holdes hjemme og ikke får undervisning, anbefaler vi å kontakte fastlegen for å få en "sykemelding" som dokumenterer at barnet er hjemme på grunn av helsefarlig skolemiljø. Det kan være vold, trusler, ensomhet eller andre problemer med klassemiljøet.

Å involvere fastlegen er generelt positivt når barn utsettes for mobbing, vi kjenner til mange saker hvor legen har blitt en god medspiller for å trygge barnet.

Samarbeid med skolen om undervisning og tilbakeføring

Når det er klart at barnet ikke vil - eller bør - på skolen er det viktig å kommunisere med skolen for å få hjemmeundervisning. Lærere kan komme hjem til barnet.

Få deretter til et samarbeid for en gradvis tilbakeføring til klassesituasjonen.

Tilbakeføring forutsetter selvsagt at skolen har løst miljøproblemene som forårsaket skolevegningen.

Tiltak ved mildere skolevegning

Ved mildere skolevegning kan man vurdere disse rådene:

- Løs krenkelsene barnet har vært utsatt for. Hvis det for eksempel er mobbing på skolebussen, kan man organisere vakthold, ulike reisetider, voksenfølge, at man henter barnet selv og/eller separat skyss. Ved vold og trusler kan skolen sette eget personell til å følge utagerende elever og derigjennom skjerme barnet. Man kan kreve å få elever som mobber flyttet. Dette er kun eksempler, det er skolen som har ansvaret for å finne egende virkemidler for å trygge barnet.
- Som foresatt kan du være med på skolen i en begrenset periode for å trygge barnet. Avtal dette med skolen. Hvis du ser krenkende atferd, varsler du de skoleansatte slik at de kan gripe inn.
- En voksen, som foreldre eller besteforeldre, kan være sikkerhetsventil ved at de er tilgjengelig og kan hente barnet på kort varsel. Avtal med barnet at han eller hun kan ringe når som helst, for hvilken som helst grunn og vil bli hentet umiddelbart.

- La barnet ta med sin mobiltelefon til skolen.
- Send melding til skolen om at barnet tar med sin mobiltelefon og skal ha den tilgjengelig for å kunne ringe etter hjelp. Forklar mobbesituasjonen og skolevegringen, og hvordan telefonen skal være et sikkerhetsnett slik at barnet raskt kan komme seg ut av en situasjon som oppleves truende. Målet er å trygge barnet, og at barnet kommer tilbake til skolen for å få oppfylt sin undervisningsplikt.
- Be om at skolen ikke tar fra barnet telefonen hvis det skulle være problemer med bruken, men at de tar opp eventuelle problemer med de foresatte.
- Avtal mobilbruken med barnet. Telefonen kan settes til stille i timene slik at den ikke forstyrrer undervisningen. Hvis andre barn ikke kan bruke deres mobiltelefoner på skolen, er det viktig at barnet ikke benytter telefonen til noe som ikke er tillatt for andre. Telefonen er med for å kunne få rask hjelp.
- Hvis barnet ringer uten at det er en situasjon voksne anser som kritisk, kan det være lurt å ikke kritisere barnet. Frykten kan ofte sitte igjen etter at krenkelser har avtatt eller stoppet. Når barnet kjenner at hjelpen bare er et tastetrykk unna, kan hun eller han få nødvendig trygghet til å gjenoppta sin skolegang.

Les: [Sett alltid barnets helse først](#)

Hvordan forbedre skolen?

Skoler som står fast, kan få hjelp: Læringsmiljøprosjektet, kommunale beredskapsteam og Utdanningsdirektoratets ressurser. Tips skolen om mulighetene.

Noen skoler er usikre på hvordan de skal gå frem for å bedre skolemiljøet. Det finnes en rekke ressurser til skolens disposisjon.

Læringsmiljøprosjektet viser svært lovende resultater, skoler kan søke om å få være med i dette prosjektet. [Les mer hos Læringsmiljøsenderet.](#)

Flere kommuner har etablert beredskapsteam med tverrfaglig miljø som kan bistå i mobbesaker. Undersøk gjerne om kommunen eller fylket har et slikt team. Kanskje kommunen eller fylket har en tryggekontakt, et foretrukket mobbeprogram, et mobbeombud eller andre relevante tilbud.

Utdanningsdirektoratet har oversikt over ulike ressurser mot mobbing, som bl.a. anbefalte mobbeprogram og team som kan bistå skolene. Det gis økonomisk støtte ved bruk av godkjente program. I Norge har vi to av verdens ledende forskningsmiljø mot mobbing; Læringsmiljøsenderet ved UiS (Universitetet i Stavanger) og Olweussenderet ved UiB (Universitetet i Bergen). Skolen kan kontakte Utdanningsdirektoratet for veiledning.

Skolen kan søke råd hos Statsforvalteren som kan gi veiledning i løsning av mobbesaker.

Foresatte kan komme med forslag til å løse miljøproblemene, men har ikke rett til å bestemme hvilke tiltak som blir implementert. Barnets lovfestede rett er retten til et godt og trygt skolemiljø.

Les: [Følg opp til endringene har vedvart over tid](#)

Ny! Stopp digital mobbing

Digital mobbing følger barnet helt hjem — men skolen har ofte ansvar også for den. Her er virkemidlene: skolens ressurser, slettetjenester og politiets muligheter.

Digital mobbing er et stort og økende problem. Tidligere kunne barn som opplevde mobbing ha sitt fristed hjemme. I dag kan barn med mobiltelefon utsettes for krenkelser, alle steder, nærmest døgnet rundt. Digital mobbing er i stor grad et uløst problem, men det finnes noen retningslinjer og virkemidler.

Hvem har ansvaret?

Har skolen ansvar for mobbing som skjer på Facebook i barnets fritid? Skoleansatte kan finne det urimelig og vanskelig å løse. Ansvaret er ikke entydig, men skolen har ofte et ansvar. Studier viser at digital mobbing ofte er en utvidelse av mobbingen barnet utsettes for på skolen. Hvis den digitale mobbingen har utgangspunkt i sosiale grupper som er dannet på skolen, så har skolen ansvaret for å stoppe den.

Hva kan skolen gjøre?

Skolen har en rekke ressurser til rådighet for å stoppe mobbing, det inkluderer digital mobbing. De kan undersøke hos Utdanningsdirektoratet, Statsforvalteren og de som tilbyr godkjente mobbeprogram. Vi vil likevel nevne noen gunstige tiltak.

Ved utbrudd av digital mobbing kan skolen benytte anledningen til å øke kompetansen både hos elever, ansatte og foresatte. Vi anbefaler skoleprogrammet Bruk Hue, som formidler ansvar og risiko ved digital mobbing til elevene. *(Kampanjens gamle nettside er nedlagt; programmet drives i regi av Telenor — skolen kan søke opp «Bruk Hue» for gjeldende tilbud.)* Gode ressurser finnes også hos [Medietilsynet](#).

Mange elever er ikke klar over hvor sårende digital mobbing kan være, eller hvilket straffeansvar det kan innebære. Mange foresatte vet lite om barnas bruk av digitale verktøy.

I enkeltsaker kan skolen samarbeide med politiet. Digital mobbing er straffbart og tas på alvor ved mange politikamre. Mobbing etterlater ofte digitale spor. For å spore opphavet til “anonym mobbing” må man politianmelde forholdet.

Hva kan familien gjøre?

Hvis barnet utsettes for digital mobbing trenger barnet hjelp. Sett deg gjerne inn i hva det innebærer, se ressurser fra [Læringsmiljøsenteret ved UiS](#) og [Medietilsynet](#). Ved behov for å fjerne bilder eller innhold på nett, hjelper [slettmeg.no](#) gratis.

Forsøk å få til et samarbeid med skolen. Er flere barn utsatt for det samme? Kan man løse problemet som et skolemiljøproblem og unngå å komme i en anspent situasjon med skolen? Det er ofte en bedre løsning for familien og for barnet.

Hvis barnet og familien ikke får hjelp kan man melde saken til politiet. Mange tar digital mobbing på alvor. Meida kan også være opptatt av digital mobbing.

Les mer under [Juridiske virkemidler](#) og [Bruk av media](#).

Skal man forby mobil på skolen?

Flere skoler har valgt å forby mobiltelefon i skoletiden. Hvis man forbyr mobil på skolen hindrer ikke det digital mobbing av barn på fritiden.

Internett og digitale verktøy er viktige for barns kommunikasjon og læring. Vi er usikre på om den riktige strategien er å forby mobil. Vi i Foreningen Mobbing i Skolen har imidlertid ikke fattet et offisielt standpunkt vedrørende dette.

Om FOMIS

Kontakt Foreningen Mobbing i Skolen

Slik når du Foreningen Mobbing i Skolen — nettside, e-post og hjelpetelefon for medlemmer.

- Hjemmeside: mobbingiskolen.no
 - Epost: post@mobbingiskolen.no
 - Hjelpetelefon for medlemmer: [21 03.77.40](tel:21037740)

Hjelp oss å hjelpe

Guiden er gratis og laget av frivillige. Medlemskap eller en gave via mobbingiskolen.no hjelper oss å hjelpe flere familier.

Denne veilederen er laget av oss i Foreningen Mobbing i Skolen. Vil du støtte vårt arbeid? Velkommen til vår nettside mobbingiskolen.no. Der kan du gi en gave eller tegne medlemskap.

[Gå til mobbingiskolen.no](https://mobbingiskolen.no)

Tusen takk!

Takk til våre støttespillere

Denne guiden hadde ikke vært mulig uten støtte fra Akershus Fylkeskommune — tusen takk! Vi takker også [NettSkred](#), som har bistått med tekniske løsninger. Hvis du kjøper tjenester hos NettSkred, vil en andel gå til å hjelpe barn mot mobbing — referer til Foreldreguide.

Velkommen til Foreldreguide

Foreldreguide er skrevet av FOMIS — foreldre med mange års erfaring fra mobbesaker. Her er hvem vi er, og hva som gjør guiden annerledes.

Denne guiden er skrevet av Foreningen Mobbing i Skolen (Fomis) for deg som ønsker informasjon om hvordan du kan gå frem for å stoppe mobbing av barn i skolen. Vi er en ideell, tverrpolitisk, demokratisk og landsdekkende forening som bistår familier i mobbesaker. Vi jobber aktivt politisk for å få til en vesentlig og varig nedgang i mobbingen.

Gjennom vårt frivillige arbeid har vi fått bred erfaring med mobbesaker. Vi vet hvor tøft det kan være og hvordan man kan hjelpe barnet videre. Vi ønsker å dele våre erfaringer med deg, slik at du står bedre rustet i møte med skolen.

Denne guiden hadde ikke vært mulig uten våre støttespillere

En stor takk rettes til Akershus Fylkeskommune

En stor takk rettes til vår sponsor NettSkred som har utviklet denne guiden.

[NettSkred](#) utvikler moderne nettsider og apper, og har ekspertise på sikkerhet. Referer til Foreldreguide og få 15% rabatt!

Våre råd benyttes på eget ansvar

Vi er foreldre, som deg, og er ikke fagfolk eller eksperter. Denne guiden er resultatet av år med erfaring med mobbesaker, men det er du som kjenner ditt barn best og tar de beste beslutningene. Hva du velger å gjøre, er ditt ansvar. Du kjenner ditt barn best, og må selv vurdere om rådene passer for dere. Mobbing kan representere alvorlig helsefare — står barnets helse på spill, må du søke profesjonell hjelp.

Hva gjør denne guiden annerledes?

Det finnes mange råd mot mobbing, men det er få som kommer fra familiens side. Vi er foreldrenes stemme. Vi vet hvor alene man kan stå, hvis skolen ikke tar tak i problemene. Det burde vært enkelt å sikre sitt barn trygg og god skolegang, i stedet kan man oppleve motstand både fra skole, kommune og nærmiljøet. Hvordan kan man gå frem for å unngå det? Hvordan kan man gå frem for å overvinne det? Mulige løsninger vil du finne i denne guiden.

Spør alltid; - vil barnet få det bedre?

Det er lett å tenke at alt vi gjør er til barnets beste. Få ting kan være mer opprivende enn når man ser at barnet lider, spesielt hvis det ikke hjelper å si i fra. I noen tilfeller kan det bli verre etter at man har varslet skolen. Da er det naturlig å bli sint og søke rettferdighet. Før du aksjonerer, ber vi deg stille deg spørsmålet; - vil det jeg gjør nå bidra til at barnet får det bedre?

Første prioritet er å redde barnet ut av en mobbesituasjon. Deretter kan man forsøke å forbedre systemene, hvis man ønsker det.

Vi anbefaler å lese hele guiden

Det kan ta tid å løst en mobbesituasjon. Vi anbefaler å lage en plan som inneholder ulike virkemidler. Virker ikke plan A, gå videre til plan B og noen tiltak virker godt i samspill. Vi anbefaler derfor å lese igjennom guiden, slik at du kjenner til de ulike virkemidlene du har til rådighet.

Jobb med saken til til du ser at barnet er på rett spor. Følg opp og se at det nye sporet blir varig. Å hjelpe barnet ut av en situasjon, hvor selvtilliten smelter som sne i ørkenen, til å se barnet rette ryggen og gå ut i verden med venner og ny selvtillit, er en gave uten like.

God lesning og lykke til!

Les: [Hva er mobbing?](#)