

## **Et innspill til Manifest mot mobbing 2011-2014**

**Av Marie Rørvik**

Jeg som skriver dette er sekretær i IVK Norge, Norsk sirkel for ikkevoldskommunikasjon. Jeg har vært lærer i over 10 år, og jeg har videreutdanning i psykisk helsearbeid, coachingutdanning samt noe utdanning som terapeut.

Jeg skriver dette fordi jeg ser at vi har tilgjengelig virkemidler for å forebygge og håndtere mobbing på andre måter enn det de metodene som i dag blir tilbudt gjør. Jeg ser at vi trenger en stor innsats på alle plan for bevisstgjøring og for alternative tiltak for å få arbeidet for bedre oppvekstmiljø innpå et mer konsekvent, solid og sikkert spor.

### **Roten til det vonde**

Det er lett å se det uheldige i æreskulturene. Verre er det å få øye på de voldelige elementene i vår egen språkkultur siden vi lever midt i det. Marshall B. Rosenberg hevder at roten til mobbing, psykiske lidelser og konflikter finnes i språktradisjonene våre. Jeg har nå lært og erfart at han er inne på noe svært viktig. Når vi kjenner årsakene til problemene, kan vi gjøre noe med dem. Etter mitt syn er mobbing et kollektivt ansvar. Det ligger dypest sett i hele kulturen, og derfor trenger kulturen bevisstgjøres og endres om vi skal få varige endringer til det bedre.

I den offentlige debatten savner jeg en dypere avklaring av menneskesyn og presisering av hvordan ulike menneskesyn påvirker praksis. Jeg aner at tidligere generasjoners tenkning om oppdragelse er med og tåkelegger landskapet. Den vedlagte modellen over to slags bruk av språket, har i alle fall fått min tåke til å lette. Se gjerne eget vedlegg om forskjellen på dynamisk og statisk språk. I den ligger etter mitt syn nøkkelen til forandring.

### **I *Manifest mot mobbing 2011-2014***

leser jeg om mange gode intensjoner – og om rettigheter, regler, lover og sanksjoner. Jeg ser at målet er å styrke innsatsen mot mobbing gjennom økt bevissthet, kunnskaps- og kompetanseheving og konkret handling. Jeg kommer her med konkrete forslag til hvordan bevissthet kan økes og kompetanseheving gjøres. Mitt forslag til konkret handling bygger på flere tiårs erfaringer med Ikkevoldskommunikasjon (IVK) i mange land og blant alle samfunnslag. I Norge er erfaringene fra Barnehageetaten i Ski kommune og Gatemeplingsprosjektet i Oslo nærmeste eksempel på kraften i det jeg vil foreslå som sentralt tiltak: IVK, også kalt kontaktskapende eller anerkjennende kommunikasjon slik det blir presentert gjennom Center for Nonviolent Communication. [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

Min bevissthet er blitt betydelig styrka gjennom å ha blitt kjent med, trent i og selv undervist i IVK. Mange mennesker over hele kloden har erfaringer med nytten av denne innsikten og ferdigheten. IVK er svært enkel i filosofi og metode, men ikke lett, fordi vi har språktradisjoner som sitter godt fast i hjernens tanke- og følelsesmønster.

”Mi når ikkje fram til de,” sa en lærer til meg i dag og mente elevene. ”Metodene vi har pirker bare på overflata. Mange lærere er helt oppgitte,” fortsatte hun. Grunnen til at lærerne ikke når fram mener jeg er fordi de i stor grad bruker statisk språk. De bruker språket til ”makt-over-generasjonene” fordi de ikke har fått sjansen til å lære noe annet.

### **Mitt menneskesyn**

baserer seg på humanistisk og eksistensiell filosofi og psykologi. Det noen kaller for kristne verdier inneholder trolig mye av det samme. Det skumle med religionene er at de i utgangspunktet poengterer at det er noe feil med menneskene, og det kalles synd. De har og en stor grad av rett-feil-tenking, noe vi i IVK ser som avstandsskapende eller voldelig kommunikasjon.

Mennesket skiller seg fra andre dyr ved at vi har ord i språket vårt og at vi er skapende vesen. Det har gitt oss en særskilt komplisert og ansvarsfull posisjon i vårt samspill med hverandre og naturen. Ord kan skape gode eller vonde erfaringer.

Menneskets sterke behov for integritet gjør oss særskilt sårbare overfor å bli definerte. Mobbing handler ofte om at andre definerer oss på en måte som smerter. Siden ros ofte inneholder definisjon av oss som personer, kan såkalte positive merkelapper også virke mot sin hensikt.<sup>1</sup> Å bli definert er noe de fleste i vår kultur opplever. Dømming og definering florerer i multimediasamfunnet. Definerer kan styrke selvtilliten, men virke hemmende på utvikling av sunn selvfølelse. En trygg selvfølelse er beste grobunn for læring og aktivt bidrag til livet.

### **Makt over eller makt med**

Rosenberg hevder at vi er født med behovet for å bestemme over eget liv (autonomi) og med evnen til å merke hva vi trenger for å overleve. Evnen til å bestemme sjøl stiger som kjent med alder. Det er likevel viktig å ta barns ulike behov på alvor fra første stund og speile at vi ser dem. I IVK ser vi på følelser som signal på om behov er møtt eller ikke. Overstyrer eller feiltolker vi signalene, blir signalsystemet svekka eller forkludra. I en god oppvekst blir barnet møtt med forståelige svar på sine ytringer, og barnet lærer å høre på andre sine behov. Dersom dette skjer, øker sjansene for at barn får en trygg tilknytning og beholder lyst til å samarbeide og til å bidra til fellesskapet. Det får evnen til makt med og til å ta ansvar for seg sjøl og andre.

### **Mine antakelser – bygger i stor grad på egne erfaringer gjennom mange møter i og utenfor skolesystemet**

- Voksne er modeller for barn. Barn gjør det de ser vi gjør snarere enn det vi sier til dem at de skal gjøre. Holdninger og handlingsmønstre går gjerne i arv.
- Vi har i stor grad en makt-over-kultur.

---

<sup>1</sup> Punished by Rewards? A Conversation with Alfie Kohn // by Ron Brandt (pdf)

- Ethvert tiltak som regulerer atferd ved hjelp av belønning eller straff, kan hemme et barns trygge selvfølelse.
- Slik voksenatferd kan lære barn å bli manipulerende overfor andre.
- Det kan føre til at barn blir dominerende eller underkastende.
- Det kan fjerne barn fra kontakt til sitt indre; dvs til spontan kontakt til følelser og behov, og uheldige strategier kan lett velges for å takle livet.
- Et språk som fremmer kontakten til følelser og behov styrker selvfølelsen.
- Å kunne sette ord på følelser og behov styrker kontakt mellom mennesker. Evnen til empati økes.
- Bevisstheten om og ferdigheter i slik språkbruk er lav på alle nivåer av vårt samfunn.
- De unge i dag har større frihet, og trenger derfor andre former for opplæring og støtte til å kunne håndtere ansvar – og til større bevissthet om mellommenneskelige mekanismer.
- Foreldre og lærere lengter etter mer kunnskap om og ferdigheter i dette.
- Vi har ingen tilstrekkelig god veiledning for unge foreldre offentlig tilgjengelig.
- Mange som søker hjelp i helsevesen og hos NAV opplever seg ikke hørt og forstått – uten at de selv behersker å sette ord på sine følelser og behov. Mangel på slike ferdigheter er ofte en av årsakene til at de er havna hos NAV.
- Ansatte i oppvekstetatene, helsevesen og NAV mangler opplæring i empatisk lytting og innsikt nok i følelsenes funksjon og grunnleggende behov.

### Min forståelse av eksisterende tiltak

Metoder som Olweus, ART og PALS gir struktur til læreres forebyggende arbeid mot mobbing. De fungerer et stykke på veg – dersom læreren er fortrolig med metoden. Jeg har arbeidet noe med Steg for steg og Olweus. Dette er arbeid som hovedsakelig retter seg mot elevene og deres atferd. Noen av dem har metodisk bruk av forsterkning av positiv atferd. Tar jeg "ulvehamen" på og bruker voldelig kommunikasjon/statisk språk, vil jeg kalle dette for manipulering eller dressur, og det hører til i arter som fungerer i mindre bevisste og reint hierarkiske samfunn. Det kan fremme underkastelse og svekking av barnas bevissthet om følelser og behov. Jytte Back Grønkjær (2006) sier det slik på side 80:<sup>2</sup>

*Man kan si, at den basale mangel på spejling, af følelser og behov gør, at man ikke har nogle pejlemærker, værdier og målestokke i sin daglige færden og derfor ikke kan være sikke på noget som helst – hverken i sig selv eller udenfor sig selv.*

Jeg ser på mennesket som et skapende vesen. Tiltak som baserer seg på atferdspedagogiske/-terapeutiske prinsipper står i fare for å neglisjere dette og de viktige peilemerkene som følelser og behov er. Jeg har vært i kontakt med flere lærere som er frustrerte over den delen av ovennevnte programmer som inkluderer straff og belønning.

---

<sup>2</sup> Grønkjær, Jytte Back: *Tabt, fortabt, fundet igen. Om tidlige skader på sindet og deres heling*. Hovedland Forlag, 2. utgave, 2006

## Evidensbaserte metoder

Både innenfor helse- og skoleetatene er det sterke stemmer som taler for evidensbaserte metoder. Som det kom fram i *Debatten* på NRK 17.2.2011, er det uenighet om resultatene av forskningen på mobbeprogrammene som blir tilbudt. Mitt spørsmål er: Hvordan kan nye og bedre metoder få sjansen til å bli prøvd om vi bare skal satse på omstridte evidensbaserte metoder?

## Mine sterke ønsker

er at det fra sentralt hold blir gjort et løft som baserer seg på humanistiske og eksistensielle verdier, for eksempel slik det blir tilbudt gjennom Nonviolent Communication (NVC eller IVK), utvikla av Marshall B. Rosenberg. Innenfor den filosofien og metoden finnes etter min erfaring den kunnskapen og de virkemidlene vi trenger for å styrke mennesker i alle aldre og innenfor alle yrker og trossystemer. Trening i IVK styrker mennesker til å tåle mer, gir innsikt i hvordan kommunikasjon virker på kropp og psyke og er et godt redskap for konfliktløsning og mekling.

Før noe kan endres, må språket endres, har jeg lest i en lærebok. IVK tilbyr bevisstgjøring om, forståelse av og trening i endring av språket, slik at sjansen for bedre kontakt mellom mennesker økes. Med det minskes faren for konflikter, mobbing, sykdom, rusmisbruk og kriminalitet.

Vedlagt følger skjematisk oppstilling av skillet mellom dynamisk og statisk språk. Dynamisk språk fremmer kontakt, skaperlyst, medvirkning, sosiale ferdigheter og selvfølelse. Statisk språk minker sjansene for at de samme fenomenenes sunne utfoldelse.

## Forslag til tiltak:

- IVK blir implementert i all høyere utdanning som retter seg mot arbeid med mennesker (I Sverige blir det undervist i IVK på 5 universiteter. I Norge er det et tilbud på HiO.)
- Tilbud om kursing/trening blir gitt til alle skoler og barnehager
- Foreldre, lærere og elever får lære det samme ut fra sitt ståsted
- Tilbudene er åpne for de som ønsker å gjøre en innsats for sitt miljø. Det er viktig at IVK-arbeid er absolutt frivillig. Å gjøre det til plikt/pålagt program er ikke i harmoni med verdien av autonomi og integritet.

**Det er min største drøm at vi kan komme i gang med dette arbeidet i stor skala i Norge! Dessverre trenger vi sertifiserte trenere fra utlandet, men de finnes og de kommer gjerne.**