

[Automatisk teksten av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER_04]

Hei og velkommen til læringsmiljø i skole og barnehage.
Mitt navn er Maria Gilje Strand, og jeg er programleder for denne podkast-serien.
Dagens podkast er for deg som er forelder, besteforelder eller på annet vis har en relasjon til barn og unge.
Når vi skal snakke om mobbing, og hvor kompleks det kan være.
Både for de som blir utsatt, de som utsetter andre for det, og de som på fagspråket kalles "vekslere".
At de selv har opplevd å bli utsatt for mobbing, men likevel velger å utsette andre for det.
I dag har jeg fått med meg to spesielle gjester her i studio.
Vi har mobbeforsker Ida Sjursø og skuespiller og tobarnsfar Per Kjerstad.
Velkommen, først og fremst, til begge to.

[UNKNOWN_SPEAKER]

Takk.

[SPEAKER_04]

Jeg har lyst til å begynne med deg, Ida.
Som mobbeforsker kan du mye om temaet.
Kan du fortelle litt om fenomenet?
Hva er det, og hvorfor skjer mobbing?

[SPEAKER_05]

Hvorfor det skjer?
Det kan være koblet til mange årsaker.
Men det vi ser, er at mobbing bare er et symptom hvis du tenker en klasse.
På at det kan være et ganske utrygt klassemiljø.
Hvis du har saker hvor det er mobbing, så bør man òg være veldig nysgjerrig på hvordan miljøet i klassen er sånn generelt.
Er det mye klikkdannelser?
Er det et sterkt hierarki?
Sånne type ting.
Føler alle at de har det trygt og godt, og at de er inkluderte?
For med en gang man blir usikker på sin egen posisjon, der folk ikke føler tilhørighet, eller kjenner på utrygghet, så er det òg større risiko for at mobbing forekommer.

[SPEAKER_04]

Vi skal inn på litt av dette med hvilke konsekvenser det kan få, men jeg har lyst til å invitere deg, Per, inn i samtalen.
Du er jo invitert i podkasten fordi du er engasjert i tematikken.
Kan du fortelle litt om hva som er grunnen til at du er så engasjert i dette temaet?

[SPEAKER_00]

Ja, det er vel først og fremst for at jeg har to ... Jeg sier tre unger, for jeg har ei bonusdatter også som har vært med meg siden hun var ni år, og nå er hun 23.

Så jeg har vært gjennom en fase av hennes liv hvor dette dessverre var på dagsordenen da også.

Jeg ser jo på det som et stort samfunnsproblem og et evigvarende problem som krever konstant bekjempelse.

Jeg tror ikke ... Jeg håper jo vi nå her klarer å løse det problemet og klarer å utslette mobbing for alltid, men jeg tror nok at det er en kamp som må følges hele veien.

Både fra år til år, eller dag til dag, år til år og generasjoner til generasjoner.

For det er dessverre et fenomen som ikke stopper av seg sjøl.

Ja, og jeg har opplevd det ganske greit på kroppen sjøl, og jeg har også mobba.

Så jeg har flere sider av det.

Ja, så derfor ...

Har jeg ... Bryr jeg meg om det.

[SPEAKER_04]

Men du var òg det som kalles, som Ida sikkert kan forklare litt mer om, som jeg i hvert fall ikke hadde hørt om før, altså en "veksler".

Altså at du, som du sier, både har opplevd det selv, men òg valgte, eller valgte og valgte ... Det er kanskje ikke alltid det er et valg, men du òg har mobbet andre.

Kan du fortelle litt om det?

[SPEAKER_00]

Jo.

Ja.

Jo, jeg tror det er et valg.

Men det er mange faktorer som spiller inn på hvorfor du tar det valget.

Noe av det beste vi kan gjøre for å bekjempe mobbing, er å gjøre ungene våre trygge.

Og på et eller annet vis klare å gi dem god selvtillit, selvfølelse og mestringsfølelse.

Og gi dem den grunnleggende tryggheten de trenger i seg sjøl.

Så tror jeg mange tilfeller kan være ...

Det kunne ha vært unngått hvis vi klarte det.

Når det gjelder meg, for å gå inn på hvorfor jeg gjorde det ... Det må sies at det er noe jeg tenker på nesten hver eneste dag.

Det er en av de største syndene ... Jeg har gjort masse dumt.

Veldig masse dumt opp igjennom.

Og vært en tulling på mange måter.

Men jeg har egentlig alltid hatt et godt hjerte og er snill.

Men jeg vokste opp på en veldig liten plass som heter Kjerstad, på grensen mellom Troms og Nordland.

Nå er det blitt en del av Troms og Finnmark, da, men jeg nekter litt for det.

Men i hvert fall ... Jeg var veldig isolert i mange år.

Jeg gikk alene fra 1. til 6. klasse på barneskolen.

Det var ingen andre på den øya som var født i 1977, som jeg er født i. Så jeg var veldig uforberedt på ting som skulle møte meg når jeg begynte på ungdomsskolen og måtte ta buss 3,5 mil hver vei.

Og jeg følte meg så underutvikla på absolutt alle plan.

Så jeg var veldig usikker, veldig nysgjerrig, men fryktelig usikker på meg selv, hvordan jeg skulle være blant andre ungdommer.

Og så var det ... Altså, det var klikkdannelser, det var liksom de sterkeste ... Det var et veldig tydelig hierarki på den ungdomsskolen.

Det her var på 80- og 90-tallet.

Og det var ikke så mange som tok tak i det på samme måten.

Og de svake forble svake, og kanskje enda svakere da de begynte på ungdomsskolen.

Og de sterke ble enda sterkere og følte behov for å tydeliggjøre sin posisjon.

Og det var liksom ... Hvis jeg skulle være med i den sterke gjengen for å ikke bli ... Først fikk jeg mye juling og ble mobba og sånn i en periode.

Og da, for å prøve å innynde meg hos de sterke, så måtte jeg liksom være med på det de sa.

Og her kommer jeg inn på det som er valget.

Jeg hadde jo et valg, selv om jeg var altfor svak til å ta det riktige valget.

Men så kort fortalt så endte det opp med at ... Det var spesielt ei jente som var veldig utsatt.

De mobba henne, og så ble jeg med på det.

Det var ingen som sto og dytta meg i ryggen, og sa at nå skal du plage henne òg.

Men for å vinne deres gunst ...

... de her sterke elevene, så valgte jeg å gjøre det.

Og et sånt konkret tilfelle som jeg gjerne skulle ha piska meg selv for natt og dag, som jeg ikke klarer å slippe, det er at hun, for å vinne min gunst igjen ... Alle gjør sitt beste for å falle inn i en slags posisjon som de kan leve med eller bli anerkjent og sett, og være med i en gjeng.

Så hun strakk ut en arm til meg sånn i metaforisk forstand.

'Kan du hjelpe meg?'

Så måten hun gjorde det på, var å sy meg en veldig fin shorts, rett og slett.

Hun satt i dagevis og ukesvis og sydde og sydde på denne shortsene og fikk målene motvillig fra meg for at hun skulle sy det riktig.

Og for å tøffe meg for de andre guttene, når hun kom og skulle gi meg den, hun var så spent, så sa jeg bare 'æsj, så stygg den var'.

Så hun hang litt utfor stupet og ga meg ei hånd og spurte om jeg kunne redde henne.

Og så tok jeg så vidt tak i fingertuppene, og så slapp jeg.

Men jeg hadde muligheten til å dra henne opp.

Men jeg valgte der og da å ikke gjøre det, og det har jeg angret på siden.

Det er noe av det verste jeg har gjort i mitt liv.

Selv om jeg var ung og usikker, så klarer jeg ikke helt å tilgi meg selv for det.

Og det igjen gjennom å snakke om mobbeoffer.

Men man må også snakke om de som mobber.

De har et valg.

De har muligheten til å være bedre mennesker, selv om det kan være ekstra vanskelig.

Selv om det ikke skal unnskyldes, men det kan forklare hvorfor noen begynner å mobbe.

For jeg tror de aller fleste ser tilbake på det som en trist tid i livet sitt.

Enten eller... Jeg tror det er svært få som ser tilbake på det med stolthet.

[SPEAKER_04]

Sterk historie du har.

Hva tenker du om det han sier, Ida?

[SPEAKER_05]

Jeg tenker at det sannsynligvis ikke er så uvanlig, det han sier.

Hvis vi ser på elevundersøkelsen, og du ser på de elevene som rapporterer at de mobber andre ...

Så ser man at 40 % av de også rapporterer at de opplever mobbing.

Det er så viktig å trekke fram, for vi er kanskje litt for kategoriske, som du sier.

Vi peker ofte på de som blir utsatt, eller de som utsetter.

Men her er det altså en gruppe som faktisk ...

Som opplever begge deler.

Og så viser forskningen, når du ser på emosjonelle problemer som du er inne på, dette med å tenke på det til og med opp i voksen alder ... Og det vet vi at de som blir utsatt for mobbing, de kan rapportere symptomer på både angst og depresjon i godt voksen alder, f.eks.

Det er viktigheten av å trekke dette fram, og dette er ting som òg kan påvirke de som faktisk har enten kun utsatt noen for mobbing, men òg kanskje vært i den skvisen at de både har blitt utsatt og utsatt andre.

For det går jo på den tryggheten som du er inne på, ikke sant, Per.

Og dette med behov for tilhørighet, f.eks.

Og som jeg var innom i en annen podkast, med Johannes.

Dette med at ... Det er jo ikke det at disse elevene ikke vet at det de gjør, ikke er greit.

Så vi kommer kanskje ikke så langt som voksne med å snakke om det som ikke er greit.

For du visste veldig godt at det du gjorde, ikke var greit.

Og det var jo derfor du syntes det var så vanskelig, kanskje.

[SPEAKER_00]

Ja, altså ... Jeg tror man må lete litt andre steder etter symptomer, kanskje, eller forklaring i hvert fall på hvorfor man ... En ting er å bli mobba, men en annen ting er å mobbe, og det kan jo være faktorer som ikke er så ... Eller som rett og slett er bundet i en usikkerhet, og det å ta dårlige valg.

Og jeg veit ikke hvordan ...

Vi må jo ikke være dumme, vi foreldrene.

Det er en ting som jeg føler står veldig i veien for det, det er jo at veldig mange foreldre nekter å innse at deres unger kan finne på noe så grusomt.

Som jeg nevnte, jeg har vært en snill person.

Jeg var en snill fyr, egentlig.

Men så klarte jeg ikke å takle min egen usikkerhet.

Og jeg tror det er der det ligger veldig masse.

I voksenalder eller ... Jeg tror det som kan skille et godt menneske fra en drittsekk, er rett og slett hva ...

Hvordan du takler din egen usikkerhet.

For på et eller annet plan så går vi jo alle rundt og er usikre for et eller annet.

Eller så er man jo psykopat.

Sånn at det ligger jo som et grunnlag i oss mennesker.

Og det tror jeg på mange måter er en god ting, for man strekker seg, man prøver å bli bedre.

Men når den ...

Av en eller annen merkelig grunn så ligger det jo åpenbart så dypt nedgradert i menneskets natur at for veldig mange handler det om at for å selv komme opp og fram, så må man trække ned noen andre.

Og det er der vi på et eller annet nivå må finne ut hva som skjer i forkant, før det skaper et mobbemiljø.

For jeg tror når det først har blitt et mobbemiljø, så er det jækkelig vanskelig å komme seg ut av det.

For det er noen funksjoner der som funker for mobberne.

De klarer å posisjonere seg, og det er et hierarki som de blir vant til, og som de kan følge. Jeg vet ikke.

Du får en posisjon som folk bare rundt godtar.

[SPEAKER_05]

Jeg tenker det er viktig at vi peker på det med voksnes ansvar her.

For som du sier, at det kan bli et mønster som er kjempevanskelig å komme seg ut fra som barn.

At det også å få veiledning på hvordan kan jeg være en del av denne gruppa på en positiv måte?

Hvordan kan jeg bidra inn positivt?

Hvordan kan jeg få innflytelse på en positiv måte?

Det er kjempeviktig.

Og der ligger det, som du sier, foreldres ansvar, men også skolens ansvar.

Får en bygget opp trygge, gode barnegrupper, så er sjansen mindre for at man trenger å gjøre noe negativt med andre, f.eks.

For å oppnå den statusen eller den innflytelsen eller den tilhørigheten som man tenker at man trenger.

Så den veiledningen og det å være tett på, det er viktig.

[SPEAKER_00]

Men det kan være vanskelig å ta det opp.

Jeg har gjort noen forsøk med både hell og uhell.

Nettopp!

Og det mest problematiske var at ... Og jeg gjorde det ikke på vegne av mine egne unger, jeg gjorde det på vegne av noen andres unger.

Men igjen sikkert en baktanke med at jeg håper noen andre tar tak i det hvis det skjer med mine unger.

Men uansett, så den største motstanden var fra foreldre som bare rett og slett ikke er en ...

"Jeg nekter å godta at ungen min har gjort det, eller var sånn".

Og snakke om hvor ung vedkommende var.

"At jeg visste ikke hva jeg gjorde".

Det kan jo være greit nok, men man må ikke lukke øynene for det.

For det tok utrolig mye energi og viljestyrke fra min side å konfrontere andre foreldre, eller bare ta det opp i det hele tatt.

Og jeg husker ei kom til meg og sa at min unge hadde vært ufin med en annen.

Og min første reaksjon er jo 'Å, er det sant?'

Er det mulig?'

Og herregud, det skal jeg ta tak i med en gang, sånn som jeg forventer at andre foreldre òg reagerer.

Jeg nekter å tro at vedkommende som kommer til meg og tar opp en sånn sak, er fullstendig psykopat og vil gjøre meg og ungen min noe vondt.

Den gjør det utelukkende for at den vil at det skal bli bedre, og for å skåne sin egen sønn mot noe som kunne ha utviklet seg til noe verre.

Da jeg fikk vite det, tenkte jeg at her må man virkelig bare ikke være blind på hva dine unger kan være med på.

Så fikk vi ordna opp i det her.

Men hvis du skal møte sånne konfrontasjoner eller sånne opplevelser med umiddelbart å gå i forsvar og si at nei, mine unger er ikke sånn, det kunne han aldri ha gjort, og nekte å ta det innover deg, så står man jo på stedet hvil.

Det er vanskelig å begynne å oppdra andre sine unger.

Selvfølgelig er de hjemme på besøk, og i stua di, så gjør jeg jo det òg, men det må jo være grenser.

Det ligger mye på foreldrene.

[SPEAKER_04]

Det gjør det.

Aftenposten hadde oppslag forrige uke om foreldregrupper som sier hvem barna kan invitere med hjem og ikke.

Det skaper jo ekskludering.

Hva tenker dere om foreldres rolle her òg?

Vi kan jo ikke bestemme ... Er det ikke enten alle eller ingen?

[SPEAKER_00]

Jo, det der jeg må si, for det er såpass aktuelt nå i mitt liv.

For det er altså noen ...

Som får lov å ha med kun to unger hjem.

Og så har det vært sånn at min unge har gått på besøk, men får ikke komme inn og må stå og se inn vinduet.

Hvor gøy de har det.

Men får ikke lov å ha mer enn to på besøk.

Og hvordan skal man ...?

Og da tenker jeg at da får ikke min unge være på besøk.

Han får ikke være en av de to neste gang.

Min sønn drar med seg tre stykker hjem.

Det skjer jo hele tida.

To, tre, fire stykker er hjemme hos oss.

Så det er klart, det er fullt kaos.

Men hvis jeg har satt grensene mine på fire, jeg kan jo ikke la ...

Den femte ungen stå på utsida, eller sende han hjem.

Det må være enten alle eller ingen.

For det der har allerede skapt så mye usikkerhet.

Det er nå min mening om det at der må de bare enten slippe taket eller ... Jeg vet ikke hva de skal gjøre, men det irriterer meg ganske kraftig.

[SPEAKER_05]

Men jeg tenker jo det er sånn foreldregruppen felles må ta et ansvar.

Det er sånt man må snakke om.

I foreldregruppen, tenker jeg, altså klassemøter, trinnmøter eller der det er aktuelt.

Det kan være litt stress å rekke opp hånda og ta den fra laget, men det er jo viktig.

Det med fellesskapet ... Vi snakker om at foreldrerollen har blitt veldig fokusert på mitt barn, så lenge mitt barn har det bra.

Så er det noe med ... Hva med de som faller utfor?

Vi kan også trekke en parallell til dette med barnebursdager, f.eks.

Jeg tenker vi lever i 2025.

Det er på en måte opplest og vedtatt.

Enten så inviterer du alle guttene, alle jentene eller hele klassen.

Men det at man på en måte ... At det fremdeles fins noen som på en måte ...

Ikke gjør det.

Det skaper utfordringer i et klassemiljø.

Det blir ... Ja.

Det skaper rom for ekskludering, rett og slett.

Vi kan også trekke inn parallelt med den digitale arenaen.

Her snakker du om fysisk.

Er det bare lov å være to hjemme?

Men hva hvis det er et spill hvor det bare er plass til fire?

Eller bare plass til to?

Har vi snakket om i foreldregruppa, hva vi gjør da?

Har vi noen tanker om hva vi skal gjøre, hvordan vi skal snakke med ungene om det?

Eller kan de bare si 'nei, det er ikke plass', eller 'nei, vi kan spille i morgen'?

Sånn at vi voksne legger av og til rette for ekskludering.

[SPEAKER_00]

Ja, ja.

Og det er jo ganske enkelt.

Men jeg kan også forstå de foreldrene som ikke orker fullt ut.

Full pupp hele tida, og de har begrensa det til to, men jeg tror det er veldig lite gjennomtenkt.

Men jeg kan forstå det.

Men jeg ser bare nå nettopp også, apropos det her med sosial ... Nei, hva heter det?

Some?

Sosiale medier.

Ja.

Hva det nå enn heter.

Det er et udiskutabelt alderstegn, det der.

Man leter etter de orda.

Nei, men da ... Jeg ser min gutt nå ... Det er akkurat i går eller forleden dag lagd ei sånn vennegruppe på chat.

Snapchat?

Ja, etter det ... Nei, ja, det er på ... Nei, på tekstmeldinger, da.

Han har ikke Snapchat, men han har sånne tekstmeldinger, og da har de funnet ut at de kan lage ei gruppe.

Og med en gang de lager gruppe, så er det jo noen som blir utafør gruppa.
Så er det noen som er strengere på telefonen enn det jeg er, og de har ikke fått telefon, og dermed blir de ekskludert.

Kanskje ikke sånn.

... veldig brutalt i utgangspunktet, men de blir ekskludert, for de får ikke med seg når de andre skal møtes, hva de snakker om, og så tar de opp den tråden de hadde når de kommer på skolen.

Så har du det gående, så jeg prøver nå ... Det her er to dager gammelt, og jeg prøver å finne en måte å ...

Og så er det også sånn ... Å, gud, nå må jeg ta kontakt med alle de foreldrene.

Og så er det noen som synes det er greit, og så blir jeg han der plagsomme fyren igjen.

Så det er vanskelig å ta tak i det.

Men jeg har lyst til å slette hele driten og hive telefonen på havet.

[SPEAKER_05]

Ja.

Og så er det kanskje sånn at det er bare de med iPhone som kan være med.

Så da har du ekskludert alle med Android eller andre typer telefoner.

[SPEAKER_00]

Men det har de valgt selv.

[SPEAKER_04]

Nei.

Men du sier plagsom forelder, men jeg tenker jo egentlig at det er bra, det du gjør, og bryr deg om andre unger.

Du var inne på det med det med individualisme, at vi er litt for selvsentrerte.

Mitt barn.

Skal vi ikke bry oss om de andre barna, da?

Går ikke barnet mitt i en klasse?

Skal jeg ikke bry meg om de andre i klassen?

Jeg tenker jo det.

[SPEAKER_05]

Og det å tenke ... OK, har jeg plass til en ekstra unge i bilen?

Hvordan går det med han for tida?

Hvorfor går han ikke på fotballen?

Ha øynene og antennene litt sånn ute.

Mer enn bare rundt ens eget barn.

Og det vil jo få gevinster for hans eget barn på sikt.

[SPEAKER_04]

Men det er kanskje likevel vanskelig å ta det opp.

Finne arenaer og plasser å ta det opp.

Men òg hvordan man skal ta det opp med andre foreldre hvis det er noe man bør diskutere.

Er det da kanskje lurt å bruke skolen som arena, eller fotball eller fritidsaktivitet?

Eller hvordan går man fram når man skal diskutere hvordan vi bør ha det når det gjelder vår klasse?

[SPEAKER_05]

Jeg tenker at skolen er en litt fin arena på den måten at det er litt nøytral grunn. Og av og til så kan det jo hjelpe det å spille inn tematikker som man ønsker å ta opp, så kan skolen eventuelt bringe det opp på et overordna nivå, eller man kan ha det på trinn eller klasse, sånn at man liksom ...

[SPEAKER_00]

Ikke alltid føler at man er den foreldrene som rekker opp hånda, for det er jo ... Jeg skal ikke si at jeg alltid er det, men jeg får sånn motstand ... Eller etter de få opplevelsene som jeg følte jeg fikk så motstand, så vegrer jeg meg enda mer.

[SPEAKER_05]

Ja, og det kan bli vanskelig. Og så er det jo også at ... Læreren kjenner jo alle familiene på en måte, og vet kanskje litt hvordan man skal gå frem av og til.

[SPEAKER_00]

Men det er jo litt ... Vi får jo også høre ... Kona mi har vært i skole, jobba i skole i mange år. Og hva ... Jeg har jo hørt drypp av hvor mange ting som forventes av foreldre at de skal løse på skolen. Så der også ligger det liksom vanskelig for å ... Men jeg er helt enig i utgangspunktet med at skolen er en veldig fin arena, for det blir ... Det er på en måte sånn ... Hva heter det de som forhandler? At de blir som en mellommann som liksom kan gi og ta og være en ... Hva heter det når man er ikke inhabil på samme måten?

[SPEAKER_04]

Jeg skjønner hva du mener.

[SPEAKER_00]

Jeg husker ikke det ordet. Så vil jo det ha gjort det mye lettere for alle, og det blir på en måte liksom ... Du har noen voksne med deg som kan sette standarden. Så jeg skulle ønske at det var kanskje mer av det i skolen. Men jeg skjønner at de ikke har kapasitet i skolen.

[SPEAKER_04]

Men så er vel kanskje det òg ... Det er jo noe skolen kan ha mer fokus på. Og det blir vel litt opp til rektor og ledelsen på skolen. Hva ... Og så ha foreldremøter om ulike tematikker som foreldre kan tenke på. Det er mange ting man kan gjøre, uten at vi skal lempe hele lasset på skolen. Men de er jo en fin ... Sånn som du er inne på, det er en fin arena.

Det er en plass der vi alle møtes, uansett når det gjelder foreldremøter, f.eks.

[SPEAKER_05]

Ja, og når man går til hver sine klasser og skal diskutere hvem som skal være klassekontakter og med i FAU, så er det klart at det kan jo òg være rom for å diskutere andre ting enn bare årshjulet, f.eks.

Det går faktisk an å ta opp enten om man har ting som skjer på sosiale medier, på spill generelt i forhold til det digitale liv eller det sosiale i klassen.

Og det er klart at man hører jo at ... Det er nok òg viktig for skolen at foreldre snakker sammen.

For man hører jo ... Hvis man tar fram det digitale aspektet igjen, som jeg er så interessert i, men man hører jo at skolen må rydde opp en del i det som skjer på fritiden. Og det som skjer digitalt.

Sånn at de trenger foreldrene på laget, og at vi ...

Og så det med å bli kjent i fredstid ... Det med å kanskje bli kjent med de andre foreldrene før det skjer ting som er krevende.

Sånn at det er lettere å ta den telefonen hvis det er en lavterskelting som har skjedd.

At 'OK, vi kan faktisk ta kontakt med Per'.

Ja.

Du veit hvem foreldrene faktisk er?

Man vet hvem de er.

Ikke sikkert man husker hva de heter.

[SPEAKER_04]

Nei, men det er jo sånn foreldrekveld.

Nå er jeg ny inn i skolen som forelder.

Men det ble jo arrangert foreldrekveld den første måneden.

Og jeg kjente jo ingen, eller noen få, men veldig få.

Så det hjelper bare for å få et fjes og et navn.

Og så forhåpentligvis så kommer det jo ting.

Eller ikke forhåpentligvis, men det kommer nok ting.

Og da vet jeg hvem jeg kan snakke med.

Da veit jeg hvem de andre foreldrene er, liksom.

[SPEAKER_05]

Og så er det òg litt sånn at vi sier jo at i mobbesaker, så er det ofte ikke bare at det er vanskelig mellom elevene, men at det òg er vanskelig mellom foreldrene.

Så det at skolen da på en måte har et ansvar der, er ganske viktig for at man skal kunne løse.

Så har man jo òg mobbeombud, f.eks., som man kan bruke inn i akkurat sånne situasjoner hvis man trenger støtte.

[SPEAKER_04]

Men du har jo òg skrevet doktorgrad om det, om konsekvenser av mobbing.

Kan du bare dra oss litt gjennom hva det er, liksom?

Hvordan kjennes det?

Nå snakket jo Per litt om hvordan det kan kjennes på kroppen.

Men hva kan være konsekvensene?

[SPEAKER_05]

Nei, det kan jo være ... Det kommer litt an på hva man opplever.

Men vi har jo veldig mye bevis i forskningen for at det å bli utsatt for mobbing kan føre til store emosjonelle problemer som symptomer på angst, symptomer på depresjon.

Noen studier finner jo òg symptomer på post-traumatisk stress, som er ganske alvorlig.

Og den største konsekvensen kan jo være det at vi hører jo om det fra tid til annen.

Elever som tar sitt eget liv i ganske ung alder.

Kanskje rundt tolv år, ikke sant.

Så da har det gått alt, altfor langt.

Det er interessant fordi jeg forsker på det ... Men det som er ekstra interessant, er at hvis man ser på sånne studier som har fulgt de samme personene over lengre tid, hvor man

har gjort tvillingstudier hvor den ene har blitt utsatt for mobbing, og den andre ikke ...

Så finner man jo at til og med oppe i 50 års alder så rapporterer den tvillingen som ble utsatt for mobbing, mer symptomer på angst og depresjon sammenlignet med den andre tvillingen.

Så det viser jo også at dette får konsekvenser langt opp i voksenlivet.

Her får du, som du sier, at det var et samfunnsproblem, Per.

Og det er et økende samfunnsproblem.

For hvis vi ser på Elevundersøkelsen,

Så snakker vi jo nå om at det har stagnert.

Det vet vi jo ikke helt sikkert det første året at tallene står litt stille, men de er jo fremdeles urovekkende høye.

Sånn at ... Jeg tenker det at når 15,1 % av elevene på 5. trinn sier at de opplever å bli mobba på skolen ...

Så er det kjempealvorlig.

Og da er det jo potensialet for at en del av de faktisk òg kan få en del alvorlige konsekvenser.

Og på lang sikt, som òg kan bli et sånt samfunnsøkonomisk problem, ikke sant?

[SPEAKER_00]

Det er da man først får politikerne virkelig til å lytte.

Hvis det går utover økonomien.

[SPEAKER_05]

Og ikke bare liv.

Du får voksne som har trøbbel med å fungere i jobb.

Ungdom som har problemer med å fullføre videregående, begynne på studier, forholde seg til sosiale settinger.

Men jeg tenker også det som er viktig ... Du snakket om konsekvenser.

Det er jo at det ikke bare er emosjonelle konsekvenser som vi snakker om angst og depresjon.

Vi tenker også på dette med psykosomatiske symptomer, som det å ha vondt i magen.

Det å ha vondt i hodet.

Være kvalm.

Kjenne at du plutselig får veldig økt hjerterate.

Problemer med å puste.

Sånne ting.

Det kan ... Også de elevene som jeg intervjuer, da, sånn dybdeintervju, de fortalte jo òg dette med den der utrolig sterke unngåelsestrangen til å unngå skolen.

Unngå det som ... Og det skjønner jeg veldig godt, sant?

[SPEAKER_00]

Men ikke bare det å unngå å snakke om det òg.

Mange presser det bare, trykker det ned i sitt eget bryst eller tar omveier rundt.

Og ungene har jo et sterkt overlevelsesinstinkt, som de fleste av oss har, men som også går på å ... 'Nei, jeg skal ikke vise noen at jeg har det vondt og vanskelig'.

Har du det fint?

Ja, har du det fint?

Det går bra.

Og mange tar det svaret for god fisk, og så går de ... Det er liksom ... Jeg tror i mange tilfeller så har det gått veldig langt før noen virkelig har opplevd hvor alvorlig det er, for at de aldri ville ha sagt det selv.

Se på hvor vanskelig det kan være i mye mindre skala å få ut ungene mine noen ting hvis de har bestemt seg for å nekte, for det er liksom ... Du kan ikke bli ...

Du kan ikke bevise det.

De kan nekte til de blir blå i trynet.

Og da, hvis du ikke får den informasjonen, da, hvordan skal du ...?

Jeg vet ikke.

For min del så har det funka faktisk å ...

Få ungene til å åpne seg.

Det er å finne ... Enten kjøre tur og la en ungen sitte i forsetet og sånn.

Når du har kjørt så og så langt, eller ... Så kommer det et eller annet.

Eller sitte på kvelden, sånn i twilight-sonen, rett før de sovner.

Så bruker jeg ca.

ti minutter på hver unge før de faller i søvn.

Å snakke om ting.

Og plutselig så åpner de seg for noen ting.

Akkurat i den sonen der.

Så det er et lite triks som har fungert hos oss.

[SPEAKER_04]

Den magiske lille pausen.

Et vindu, der, altså.

Men jeg tenker litt på din egen historie.

Veit du hvordan det gikk med hun jenta som ...

[SPEAKER_00]

Ja, til dels.

Jeg har ... Jeg tok kontakt med henne etter 19-20 år eller noe sånn.

På Facebook så fant jeg henne igjen, og så skrev jeg til ... Og jeg skrev unnskyld, at jeg tenkte mye på det, og at jeg angret veldig.

Da hadde jeg begynt å jobbe som skuespiller, så det jeg kunne tilby, utover min unnskyldning, var at hun kunne komme og se på alt jeg gjorde.

Altså gratis.

Komme og se på forestillingene mine.

Det har hun benyttet seg av et par ganger, og hun ble veldig glad for det.

Og jeg følte jo at jeg kunne gjenopprette det litt, men samtidig så har jo ... Selv om kanskje ikke jeg var den verste, så var det så stygt jeg gjorde.

For at hun så nok at jeg egentlig var en snill person.

Og så valgte jeg da å vise den onde sida mi.

Men det gjorde jo litt godt.

Og jeg er veldig glad for at jeg gjorde det.

Så sånn sett er det ikke for seint å si unnskyld.

Men man må bare ikke i utgangspunktet, eller så langt det går, prøve å holde seg unna å gjøre sånn med andre mennesker.

[SPEAKER_04]

Men hvor enkelt er det?

Hvis vi hadde vært 12-13 år nå og usikre og ikke hadde hatt med oss riktig bagasje hjemmefra ... Det er jo kanskje ikke så enkelt alltid.

Man tar gjerne det valget som man ser kanskje man får en gevinst av, der og da.

Og så tenker man kanskje ikke på konsekvensene på lang sikt.

Altså hva kan ... Altså det er jo ikke enkelt.

Nei.

[SPEAKER_05]

Men man trenger andre voksne rundt seg som ser deg, som du kanskje får en god relasjon til, som kan hjelpe deg å ta gode valg.

Det er jo ikke for seint, sant?

Selv om man har gjort noe som ikke var så bra, for å endre seg.

[SPEAKER_04]

Nei, men millionspørsmålet da er litt sånn ... Kan vi bli kvitt mobbing som fenomen?

Eller er det noe vi bare må leve med, og som må vi gjøre det vi kan for å unngå, alle sammen?

[SPEAKER_00]

Jeg vet ikke.

Det er stygt og litt skummelt å si, og litt flåsete, i en sånn tid som vi er inne i nå, hvor det er mye frykt ute i samfunnet, at man trenger en krig eller noe sånt.

Og det kan jeg trekke tilbake med en gang, for det trenger vi overhodet ikke.

Men det er noe med at felles skjebne gir felles trøst.

De aller fleste av oss har mat på bordet hver dag.

Nå er det dessverre sånn at fattigdommen, til og med i Norge, og forskjellene blir større og større ... Det er vel ca.

100 000 barn som lever under fattigdomsgrense, noe som overhodet ikke er akseptabelt i et land som har så mye penger.

Men samtidig så er det noe med ... Jeg veit ikke hva slags mekanismer som trer i kraft når vi på en måte ikke har de felles bekymringene rundt oss.

Hvor vi kan trøste hverandre, og vi er på samme nivå.

Men det er såpass store forskjeller.

Jeg skulle egentlig ønske at det var ... Selv om det kanskje hadde hjulpet et lite snev av dette samfunnsproblemet, men at det var ...

Skoleuniformer.

Tatt vekk ett sånt klasseskille-problem som gjør at noen er nederst på rangstigen, noen er øverst.

Jeg veit ikke, men det er et eller annet med at det er så ujevnt ellers som preger den dagligdagse måten vi er med hverandre på.

Men apropos det i den verden vi lever i nå ... Når verdens mektigste fyr ...

kan sette et godkjent stempel på det å mobbe svakere folk, så er vi jo så "ko-ko" ute og kjører.

Da er det jo ikke rart at det eksisterer mobbing.

Når det er på det øverste, øverste nivået i verden, hvor det er så tydelig, og det er millioner av folk som stemmer på vedkommende, så er det jo ... Da mister jeg trua på ...

Og jeg vet ikke hvor vi skal begynne en gang.

Det føles helt som å ha begynt på nytt, og jeg håper jo at det blir så kraftig nå at vi svinger alvorlig tilbake igjen, og at vi skjønner at det ikke er veien å gå.

[SPEAKER_04]

Ja, og mobbing er jo et globalt fenomen, og det er jo et problem i nesten alle land, har jeg forstått.

[SPEAKER_05]

Ja, man ser en økende tendens, og det er klart at denne polariseringen og denne legitimeringen av dårlig oppførsel, rett og slett, som de blir på en måte eksponert for daglig fra øverste hold, den hjelper nok ikke.

[SPEAKER_00]

Nei, og vi ser at de blir belønna.

Det er verdens rikeste mennesker som fortsetter å holde på sånn.

Og da tenker du, hva i all verdens navn og rike er motivasjonen?

Når du har alt!

Alt!

Og så må du likevel trampe på folk.

Da kjenner jeg at jeg mister virkelig trua.

[SPEAKER_05]

Samtidig tror jeg ikke vi må gjøre det.

[SPEAKER_00]

Nei, vi må jo ikke det.

Vi sitter jo her og prøver å løse det.

[SPEAKER_05]

En forskersvar på hva som skal løse det, det er jo det som ... Altså, det er kjedelig svar, men det der med systematisk arbeid over tid ...

Har vi tid til å jobbe med det?

Men du spurte om mobbing noen gang kommer til å forsvinne.

Og det tror jeg ikke den kommer til å gjøre.

Så lenge vi mennesker lever sammen i sosiale konstellasjoner, sånn som vi gjør, så er det alltid muligheter for at det kan oppstå.

Vi må alltid følge med.

Men jeg har virkelig tro og håp på at vi skal få ned de mobbetallene som nå er altfor høye.

Og så er det hvordan vi skal gjøre det, da.

Og der er det nok ingen quick fix, for å si det sånn.

[SPEAKER_00]

Men en annen ting ... Jeg besøker jo ukjent farvann også her.

Men en annen ting som jeg håper har effekt på ungene mine, er jo først og fremst at jeg har nulltoleranse på det med mobbing.

Men at jeg belønner ... Jeg er veldig bevisst på å belønne positiv oppførsel.

Altså de gangene jeg ser de inkluderer andre, de gangene jeg ser de går og hjelper en eller annen opp på fotballbanen.

Eller de inkluderer noen andre i noe... Og at det kommer av seg selv at de ikke har fått beskjed om at de skal gjøre det.

Det er ingenting som gjør meg lykkeligere enn når jeg ser det.

Jeg fikk en telefon fra en annen forelder.

Som sa jeg måtte snakke litt om eldstegutten min.

Og jeg tenkte å, herregud.

Men så sier han at det var fordi han andre, sønnen hans igjen, hadde knekt foten.

Jeg ville bare si at han satte sånn pris på at han, mine gutter, var han som hjalp ham med sekken fra han måtte tilbake inn og ut av skolen.

Og da har ikke han sagt hjemme og ikke gjort noen numre.

Så han ringte og skrøt av ungen min, da.

Og man blir jo så glad at man vil gråte.

Og da ... Altså, det jeg gir videre til han da av kjærlighet og omsorg og jubel og premier i ... Både fysisk og is og det det måtte være.

[SPEAKER_05]

Skjermtid da, kanskje?

Ja, ja, full pakke.

[SPEAKER_00]

Man kan jo lage sånne konstellasjoner.

Nei, men da blir jeg så glad, og de merker hvor glad jeg blir av det.

Det har jeg opplevd har en effekt.

Man er bevisst på de gode tingene.

[SPEAKER_05]

Jeg liker så godt at du sier det.

Kan vi overføre det til oss voksne òg?

For han faren som ringer til deg, det er jo magisk, sant?

Kan vi ikke gjøre litt mer av det?

At vi ikke bare ringer.

At vi jobber i fredstid.

Ikke bare ringer når det brenner, men at vi òg av og til kan gi tilbakemeldinger på at ... 'Å, så kjekt at hun ble invitert til det', eller ... 'Gud, så gode dere var nå som samla hele klassen til det', eller ... Så vær litt ... Vi tar kanskje ting litt for gitt, og så er vi veldig flinke til å kritisere.

Når vi liksom ... Det har god effekt.

Men jeg tror jo òg blant oss i foreldregruppa det at vi faktisk sier ifra til hverandre når det er ting som funker, når det er ting som er bra, når vi ser en elev som faktisk, sånn som din sønn, da, som liksom gjør det lille ekstra for at noen skal føle seg inkludert, det er jo supert.

[SPEAKER_04]

Men du sier at det er ingen quick fix, men du er jo mobbeforsker.

Hva er liksom ... Du sier systematisk arbeid over tid, det er jo et sånt mantra.

Skolene skal jobbe med mobbing som tema over tid.

At det ikke hjelper å ha en fagdag om mobbing, og så er man liksom ferdig.

Det krever innsats.

Skolen kan gjøre så masse.

Foreldrene kan gjøre så masse.

Elevene selv kan jo gjøre noen ting.

Prøve å ta de rette valgene.

Men er det noe du ser som er sånn ...

Liten ting eller stor.

Liten ting eller stor?

[SPEAKER_05]

Det var det beste spørsmålet jeg fikk til!

Jeg tenker i hvert fall at vi kan ikke gjøre noe med ting vi ikke vet noe om.

Og det vi kanskje ser, er at det er veldig ulik praksis i forhold til hvordan vi følger med.

Hvilke systemer har vi for å vite om hva som skjer?

Nå snakker du om skolen igjen?

Nå snakker jeg, ja, om skolen.

Og det å på en måte ha en sånn felles strategi for at ... Et felles system, da, for å følge med som er mer enn elevundersøkelsen, men at man har undersøkelser, man er gode på observasjon, man vet hva man skal se etter, vi vet hvilke elever som kanskje er litt i risiko for å oppleve ting.

Vi vet hvor i skolegården det kan være utfordringer.

At man har gode praksiser på det i forhold til forebygging, i forhold til å følge med når det skjer noe.

Hvordan griper vi inn?

At vi har snakket om det.

Hvordan skal vi gripe inn?

Og hvordan forholder vi oss til foreldrene når de ringer til oss og forteller oss at her er det noe, som vi reagerer på.

Vår sønn forteller at han ble utsatt for mobbing, f.eks.

Da har vi noen prosedyrer på hvordan vi skal forholde oss til det.

Vi jobber systematisk.

[SPEAKER_04]

Vi har vært inne litt på foreldrene, at vi krever litt mer landsbytenkning, da.

Egentlig.

Bry oss om andre barn.

Og elevene sjøl.

[SPEAKER_05]

Ja.

Men så må jeg jo få lov å legge inn et sånt lite stikk der, fordi vi hører jo veldig mye, spesielt i forhold til dette med sosiale medier og Nett, at foreldre må skjerpe seg.

Foreldre må bli bedre til å regulere og sånn.

Og så prøver vi jo så godt vi kan, ikke sant, Per, med alle disse her innstillingene og ...

Kan nok bli bedre på det, ja.

Ja, vi gjør så godt vi kan med tilgang.

Så kommer det noe som heter Chromebook hjemme i sekken.

Der er det veldig ulikt i forhold til hvilke muligheter ... Man har ikke muligheter som foreldre nødvendigvis til å gå inn der og regulere tidsbruk eller hva de ser på.

Noen får det med hjem i helger, noen får det med hjem i ferier.

Her er det så utrolig ulik praksis, og der skjer det òg ting mellom elevene.

Sånn at det å på en måte ha en sånn helhetlig tanke ... Og hvis vi foreldre skal gis de beste mulighetene til å hjelpe inn mot dette her, så blir det ekstra stressmoment når vi må passe på noe som er delt ut av skolen.

Som ikke nødvendigvis har noen gode former for begrensninger som vi kan styre tida på i det hele tatt.

Så kan du si at du bare kan ta den og gjemme den vekk.

Det er ikke så lett hvis du har fire Chromebook-er du skal forholde deg til.

[SPEAKER_04]

For du har jo fire barn.

[SPEAKER_06]

Ja, det ... Men det har du valgt selv.

[SPEAKER_04]

Ja, nei.

Men vi må dessverre runde av.

[SPEAKER_00]

Jeg gir vekk en veldig god gründeridé nå gratis.

Men når vi snakker om teknologi og sosiale medier og sånn ... Og nå som KI, kunstlig intelligens tar hele verden med storm, både på godt og vondt ...

Så kunne det ha vært noe sånt at vi hadde et sånt lite, elektronisk halsbånd rundt ungene våre, og som kunstig intelligens detekter stygge mobbeord, og så får de et lite støt!

Så de hele tida blir bevisst på det selv.

[SPEAKER_05]

Jeg er ikke helt sikker på om jeg kan støtte deg på den.

[SPEAKER_00]

Nei, gud, nå er det noen sånne onde krefter som kommer til å ta den ideen.

[SPEAKER_04]

Kan vi ta en siste oppsummering?

Kan vi ha en oppsummering fra dagens episode?

Podkast-episode?

Hva er det viktigste folk som lytter til denne episoden skal sitte igjen med?

Tenker vi.

[UNKNOWN_SPEAKER]

Altså ...

[SPEAKER_00]

Jeg vet ikke om vi har kommet fram til noen ting, men ... Nå var det jo jeg som tok det opp, så det å si det igjen høres kanskje litt ignorant ut.

Men det som har fungert tydeligst for min del, er den der belønninga på gode ting.

Jeg tror de får et tydeligere eller kvassere redskap å bruke.

Eller at de skjønner forskjellen på det å være grei ...

Og kjip og ... Men det skal lønne seg å være grei, da.

[SPEAKER_05]

Men det som på en måte er ... Som det er avhengig av, tenker jeg, er at du har noen voksne som ser det du gjør, som gir deg belønning for de gode tingene.

Og det er det ikke alle barn og unge som har.

Sånn at ... Men jeg er med på den tanken der.

Samtidig noe annet som er viktig, som vi har vært inne på i dag, og som Pers historie viser veldig godt, er dette med hvor komplekst det kan være.

Vi snakker veldig mye om enten eller i vårt samfunn.

Den som enten blir utsatt for mobbing, eller den som utsetter noen for mobbing.

Men at man faktisk kan inneha ... At man kan gjøre begge deler.

Opplive begge deler.

Og at det òg kan ha en ganske stor påkjenning.

Og det understreker jo viktigheten av at alle involverte i mobbesaker blir fulgt opp.

Vi har kanskje en tendens til å slippe det litt for tidlig.

Når vi voksne føler at nå har vi stoppet det, så er det over.

Men det er jo ikke over nødvendigvis fordi de det gjelder.

[SPEAKER_00]

Og at den tar andre former.

Neste dag på skolen, etter at de har ordna opp, så får de et blikk som forteller alt, og de vet hvor de er på den rangstigen, like godt som dagen før.

[SPEAKER_04]

Men det at det er så komplekst, er vel det som gjør at det blir så vanskelig å si hva er oppskriften?

Hvor kan vi bli kvitt dette fenomenet?

Vi blir kanskje aldri kvitt det, men vi må få ned antall historier om barn og unge som sliter med dette?

Det er vi enige om.

Så får vi heller ta en ny episode der vi går enda mer til grunns på det.

Men tusen takk til begge to for at dere var med i studio her i dag.

Og tusen takk til deg som lyttet til denne podkasten.