

EJ BERRE KØDDA?

Når spøk gjer vondt,
er det ikkje humor



HARAM
KOMMUNE

Til føresette, tilsette og frivillige i Haram kommune

Ny kampanje: "*Ej berre kødda?*"

Når spøk gjer vondt, er det ikkje humor

I Haram kommune lanserer vi no kampanjen "*Ej berre kødda?*", eit felles løft for å skape bevisstheit rundt humormobbing. Dette er ei form for mobbing som ofte blir skjult bak spøk, ironi og latter, men som like fullt sårar og bryt ned.

Ord som "hore", "homo" eller "bitch" blir brukt i skulegarden, på fritidsarenaer og mellom vener, ofte etterfølgt av "*ej berre kødda*". Men slike ord og uttrykk, sjølv når dei blir sagt på tull, kan sette djupe spor hos den som blir ramma.

Kvifor kampanjen "*Ej berre kødda?*" er viktig

Barn og unge treng trygge miljø både på skule og i fritida. Når stygge kommentarar og skjellsord blir ein vane, pregar det sjølvbildet og tryggleiken til dei som høyrer det, sjølv om det blir framstilt som humor.

Sosiale medium gjer at slike kommentarar lettare spreier seg og kan nå mange fleire enn dei som er til stades der og då. Fenomen som *roasting* kan òg vere utfordrande, fordi det for nokre opplevast som vennleg erting, medan det for andre kjennest sårande.

Humormobbing er mobbing. Det handlar ikkje om å forby humor, men om å kjenne forskjellen på godlynt tull og språk som sårar.

Målet med kampanjen "*Ej berre kødda?*"

Kampanjen har som mål å

- bevisstgjere barn, unge og vaksne om at ord har kraft
- førebyggje at nedsetjande språk blir normalisert i kvardagen
- fremje ein kultur der vi bygger kvarandre opp, ikkje ned

"*Ej berre kødda*" skal vere synleg både i skulane og på fritidsarenaer som fotballag, korps, kulturskule og ungdomsklubb.

Ditt ansvar som vaksen

Vi treng vaksne som ser, lyttar og snakkar med barna. Enten du er føresett, lærar, trenar, instruktør eller frivillig, har du ei viktig rolle i dette arbeidet. Du er ein rollemodell og ein del av det språkmiljøet barn og unge veks opp i.

Dette kan du gjere

- Ta deg tid til å forklare at sjølv om noko blir sagt på tull, kan det likevel gjere vondt
- Hjelp barn og unge å setje ord på eigne kjensler og forstå korleis orda deira påverkar andre
- Set grenser for språkbruk i kvardagen, også når du ser eller høyrer noko på digitale plattformer
- Lær barn å vere merksame på når *roasting* og spøk kan opplevast som sårande
- Oppmuntre til bruk av gode ord og omsorg i måten vi snakkar til kvarandre på
- Snakk høgt om kva som er innafor og ikkje, både heime, på trening og i skulemiljøet

Hugs at du er eit førebilete. Barn og unge gjer som vi gjer, ikkje berre som vi seier. Når vaksne viser at vi tek språk og haldningar på alvor, lærer barn at det er viktig.

Saman kan vi skape ei endring med bevisste vaksne og barn som opplever tryggleik, respekt og støtte.

Takk for at du er med i arbeidet for eit godt og trygt oppvekstmiljø i Haram kommune.

Takk til Giske kommune og Ålesund kommune for deling av innhald og materiell i kampanjen.

Her kan du få hjelp:

- **Skule og helsesjukepleiar**

Snakk med ein vaksen du stoler på der du går på skule

- **Mobbeombudet i Møre og Romsdal**

Tel: 712 80 433 / 911 40 259

✉ mobbeombudet@mrfylke.no

- **Konfliktrådet**

[Konfliktrådet - Konfliktrådet](#)

- **Kors på halsen (Røde Kors)**

Chat og telefon for barn og unge

[Hjem - Kors på halsen](#)

- **Snakk om psyken**

Chat-tjeneste fra Blå Kors

[Blå Kors | SnakkOmPsyken.no – Snakk om psyken](#)

- **SnakkOmMobbing.no**

Chat-tjeneste fra Blå Kors

[Forside - SnakkOmMobbing.no](#)

- **Slettmeg.no**

[Slettmeg hjem - Slettmeg.no](#)