

Glade voksne på skolen



Da coach Ragnhild Nilsen første gang leste om bomullsindustriens voldsomme ødeleggelser, reiste hun like godt til Egypt og startet økologisk håndkleproduksjon. – Du må få ting til å skje i livet ditt, sier hun. Her gir hun oss noen nøkler til glede på jobben – og i livet.

TEKST: TONE RISE

Hun begynner med sang. Uten ord. Det høres ut som en blanding av en joik og en lokk fra fjerne himmelstrøk.

– Når sang du sist? Hvordan høres glede ut? Og hvordan vet du at du er glad når du er glad, og motivert når du er motivert?

– Hva er du når du ikke er glad? Frustrert? Lei deg? Deppa? Hvordan omgås du med følelsene dine i livet ditt?

Vi er på den store konferansen Kvalitet i SFO 2011, og Ragnhild Nilsen er et av de store trekkplastrene på foredragsliten. Hun spør på avslepen sørlandsdialekt og med dempet stemme.

Så forteller hun om morfar Peder, som var los og fisker ute i havgapet i Kristiansand. Og den roen hun kjente da hun satt og så utover havet ved kjøkkenbordet hans.

Jenta og gleden

En gang spurte hun ham:

«Morfar? Ble du det du ville bli?».

«Jeg ble nå det jeg ble, og det får holde», var svaret.

Og så forteller hun en historie han fortalte, som hun aldri glemmer. Om en liten jente som sto ute på en eng i nydelig sommervær.

«Så godt å leve», tenkte hun. En sommerfugl fløy forbi. «Så vakker du er», sa hun til den.

Den skulle hente nektar, men en vinge satte seg fast i et tornekratt.

Den lille jenta løp bort og og hjalp sommerfuglen løs. Så kunne den fly igjen. Men den kunne snakke også!

«Jeg er en fe!». «Ønsk deg en ting, så skjer det».

Jenta lukket øynene, så åpnet hun dem og sa: «Jeg ønsker meg at den gleden jeg kjente da jeg reddet deg fra tornene, at den blir værende for alltid».

Da hvisket sommerfuglen henne i øret hva hun skulle gjøre for å beholde gleden.

Så fløy den sin vei.

Og jenta hadde en indre glede og ro opp gjennom livet.

«Hva er det du har!» spurte folk henne. For dette «hun hadde» gjorde at hun kom til å bety mye for mange mennesker. Folk følte at det smittet over på dem når de var sammen med henne.

Da hun ble gammel og til slutt senge- liggende, fikk hun spørsmålet igjen:

«Nå kan du vel fortelle hva feen sa?»

«Ok, men bring et barn til meg.».

Barnet kom, og hun holdt rundt det og sa:

«Da jeg var så ung som deg, ønsket jeg meg glede i livet. Ønsker du deg det, da skal du begynne hver eneste dag med å si ordet takk. Og du skal avslutte hver dag med å si takk. For gledens kilde ligger vedv. inn i takk- nemlighetens gave.»

Veien til målet

Nilsen lever seg inn i fortellingen. Hun spiller personene som er med i historiene. Hun flakser med armene når hun er sommerfugl, gjør seg liten når hun er jente, hun gestikulerer, lager grimaser og bruker den lange hengslete kroppen.

Hun fortsetter beretningen om da hun var nitten og ville bli nonne. Jenta reiste til Tyskland for å gå i kloster, men endte etter kort tid i et hippiekollektiv.

«Morfar? Ble du det du ville bli?».
«Jeg ble nå det jeg ble, og det får holde»,
var svaret.



Da ordnet foreldrene med plass på lærerskolen i Bergen, hvor hun gikk i tre år. Men hun ville ikke jobbe som lærer, så hun studerte mer pedagogikk og sang. Hun fikk med seg en mastergrad i psykologi fra USA også. Men hva hun skulle bruke det til, visste hun ikke.

– Hva var jeg god til, da? Det var jo ingen som hadde bruk for meg, sier hun og legger til:

– Hvordan finner du språket ditt? Dine talenter?

«Nei, jeg skal på spa.»
«På spa? Brenner du ikke
for noe? Har du slukket
flammen din?»

Stemmen er varm, og hun snakker som om hun er i en fortrolig samtale med noen. Som om hun henvender seg til hver og en av oss som hører på.

Da hun var tilbake i Norge, var det blitt 1987, og hun begynte som rådgiver i næringslivet. Endelig fikk hun brukt mye av den akademiske ballasten, og endelig visste hun hva hun skulle bli.

– Hvor lang tid har det tatt for deg? Er du kommet dit?

Få ting til å skje

For Ragnhild kom det et stort nytt vendepunkt i 2006.

– Da var jeg kommet dit at jeg tenkte: «Nå er det min tur. Nå må noen ta vare på meg! Jeg bare gir og gir og gir. Nå er det min tur, jeg fortjener det. Nå drar jeg på spa.»

Så ringte Erling Borgen fra NRK.

«Hei Ragnhild, kan du tenke deg å holde et innlegg på protestkonferansen i Kristiansand?»

«Nei, jeg skal på spa.»

«På spa? Brenner du ikke for noe? Har du slukket flammen din?»

Rett før hadde hun lest en artikkel i Aftenposten om hvordan bomullsindustrien tar livet av titusenvise av bomullsarbeidere hvert år fordi det brukes så mye sterke kjemikalier.

– Så jeg dro på konferansen. Og talte engasjert om den forferdelige bomullsindustrien. Datteren min, som var 14 år, var en av tilhørerne. Etterpå sa hun til meg: «Mamma, er dette bare prat?»

– Da belånte jeg huset på Ekeberg og startet verdens første økologiske håndkleproduksjon i samarbeid med en stor etisk

RAGNHILD NILSEN er forfatter, musiker, sosial entreprenør og coach. Hun er partner i firmaet Coachteam, har skrevet 14 bøker om selvutvikling og ledelse og er en ettertraktet foredragsholder i hele Skandinavia. I tillegg er hun altså håndkleprodusent i samarbeid med den etiske organisasjonen Sekem i Egypt. Bedriften Global Fairtrade er sertifisert for rettferdig handel og har til nå produsert 55 000 miljøvennlige håndklær.

– Du fikk god bruk for alt du hadde studert til slutt?

– Da jeg begynte som næringslivsrådgiver, falt ting på plass. Jeg ble i grunnen coach lenge før det var vanlig med coacher, sier Nilsen, som senere også blant annet har studert bevegelsesterapi. Hun legger til:

– Men musikken la jeg på hyllen en lang stund.

Det har hun gjort noe med nå. For nylig ga hun ut sin andre cd, «Ice», under artistnavnet Arctic Queen.

– Hva sang du på starten av foredraget?

– En spontan joik, ut fra hjertet. Jeg gjør det på min måte, sier Nilsen.

Du kan lese mer om Ragnhild og hennes mange prosjekter på: globalfairtrade.no



organisasjon i Egypt! sier hun og henter fram et lite sandfarget håndkle som hun sveiver over hodet i triumf.

Publikum er villt av begeistring.

Hun tar en pause før hun fortsetter:

Hvorfor forteller jeg dette? Jo, for å gi deg mot. Trives du ikke på jobben? Slutt! Gjør noe annet! Mange andre kan tenke seg jobben din.

– Hva vil du i livet? Slutt om du må. Legg ut på den reisen eller ta det skrittet som er nødvendig. Det er opp til deg.

Finn perlene dine

– Hva er viktig for at du skal finne gleden i livet og på jobben?

Nilsen har allerede snakket om takknemlighetens betydning. Men hun vil også ha oss ut på perlejakt.

– Muslingen tar til seg næring gjennom vannet, og når det kommer inn sand eller andre uønskede elementer, hva gjør den? Jo, i stedet for å spytte det ut, vever den det inn i perlemor, og til slutt blir det det vakreste den har, en perle. Jeg er en perledykker.

Vi forstår at det handler om hvordan vi omformer og bruker det som kommer til oss

i livet. Men det handler også om å sette pris på skattene som kommer til oss.

– Hvilke perler har du i livet ditt? Hva er du god på? Hva gjør deg glad? Og hva elsker du ved jobben din?

Dessuten, råder hun, må du stoppe tanke-surret – du vet den konstante grublingen de fleste av oss ubevisst driver med – og finne takknemligheten, der er energien.

– Husk å leke. Og å rose en annen hver dag. Husk å legge merke til gode ting når de skjer. Og ikke minst: Ros deg selv. Mange er gode hjelpere, men ikke så gode til å hjelpe seg selv. Så spør hun:

– Opplever du mestring på jobben? Utvikler du deg, og føler du deg uerstattelig? Hvorfor jobber du i SFO? Er svaret: «Vet ikke?»

– Nei, fordi jeg vil gjøre en forskjell! Hun brøler nå, og slår ut med armene.

Publikum ler så de rister. Det er så vidt blitt torsdag ettermiddag. En time og tre kvarter ble borte på null komma niks, og 500 SFO-ansatte er klare til å gå på jobb mandag utstyrt med nye nøkler. Nøkler til arbeidsglede – og til livsglede.

– Hvilke perler har du i livet ditt? Hva er du god på? Hva gjør deg glad? Og hva elsker du ved jobben din?



Løfter sine ansatte

SFO-leder Torhild Olsen Husby ved Charlottenlund barneskole i Trondheim kjenner seg godt igjen i at tilbakemeldinger og ros er viktig for trivsel på jobben:

– Min største oppgave som leder er å motivere mine ansatte til å ville gjøre en god jobb. Og jeg vet jo av egen erfaring at når jeg får ros og mestrer, da vokser jeg.

Skolens SFO har tatt i bruk den såkalte LØFT-metoden, en konfliktløsnings- og ledelsesmetode der man jakter på det som fungerer godt og roser det, og bruker tilsvarende mindre tid på det som fungerer dårlig. Mestring og positive tilbakemeldinger står sentralt.

– Før ble det mye tilfeldighet i arbeidet, folk var litt overlatt til seg selv.

Nå reflekterer vi hele tiden over vår egen rolle, og vi er bevisste på å se det som er bra, og styrke det, sier Husby.

Og metoden er ikke noe hokus pokus, det dreier seg i stor grad om sunt folkevett:

– Vi velger selv hvordan vi vil tenke. Er det fire syke på jobb en dag, kan vi reagere med «æsj, hvordan skal dette gå?», men vi kan også tenke: «Ok, hvordan gjør vi det beste ut av denne situasjonen?»

Hun og hennes rundt 30 ansatte har gått på kurs for å lære å bruke metoden.

– Vi sørger dessuten for mye faglig påfyll med hyppige møter og foredrag.

De er også opptatt av at de ansatte skal få brukt seg selv:

– En ansatt som er veldig god på afrodans, har for eksempel stått for en afrodanskveld.

Det handler om å styrke teamene, og at de ansatte skal lære å kjenne hverandres styrker og svakheter, så de jobber best mulig sammen.

– Vi er bevisste på å gi tilbakemeldinger og ros til hverandre hele tiden

Dette praktiserer de også overfor de rundt 300 barna som går hos dem:

– Det viktigste av alt er jo at barna skal ha lyst til å komme tilbake neste dag. Og det får de når de får mye ros og opplever mestring, sier Husby.

Om Ragnhild Nilsen er perledykker, er Charlottenlund barneskole SFO lysglimtjegere:

– Vi er stadig på vakt for å kunne ta barna «på fersken» i et lysglimt. Det er et uttrykk fra LØFT som vi bruker mye.

Det kan dreie seg om ham som ikke er så stille i timene alltid, men som glimter til og er en kjernekar og mestrer som bare det når han får stå i mål under fotballspill.

– Dere har holdt på med dette i to år, er forskjellen stor?

– Markant, vi har fått en bevissthet som har gjort hverdagen bedre for alle, sier Husby.

Anerkjent metode

LØFT står for løsnings-fokusert tilnærming og er en anerkjent metode opprinnelig fra USA.

I Norge har pedagogen Ivar Haug, også arrangør av konferansen Kvalitet i SFO, utviklet en versjon som kalles LØFT for barn. Introduksjonsvideo, brosjyrer og bøker, kan bestilles på www.sfonett.no.

