

# Erfaringer fra forløb med mobningsramte

*Psykolog Lisbeth Vestergaard har lang erfaring med behandling af voksne, der har været udsat for mobning på arbejdspladsen. Hun beskriver her den udvikling, der ofte sker – fra individuelle forløb til deltagelse i små grupper.*

*Af psykolog Lisbeth Vestergaard, Specular.*

Specular har som virksomhed en stor viden om psykologisk genopbygning efter mobning på arbejdspladsen. Det er en viden, der er samlet gennem projekter, der er beskrevet andetsteds i dette nyhedsbrev. Men det er også en viden, der er samlet gennem forløb med mobningsramte, der henvender sig individuelt. Jeg har gennem mere end 10 år arbejdet meget med den sidstnævnte gruppe, og jeg vil i denne artikel beskrive erfaringer herfra. Beskrivelsen deles op i to – de individuelle forløb, der for de fleste er første fase og små udviklingsgrupper, som mange mobningsramte har glæde af som en anden, tredje og fjerde fase i den psykologiske vækstproces.

## **Det individuelle forløb**

Voksne, der har været udsat for mobning på arbejdspladsen, har som regel mange psykosomatiske symptomer som f.eks. hovedpine, kvalme, svimmelhed, træthed, angst, søvnløshed og problemer med maven. Andre hyppige symptomer er lavt selvværd, mareridt, konstante tanker om problemerne på arbejdspladsen, en følelse af at være udenfor og at være blevet uretfærdigt behandlet. Mange har lukket sig inde efter forgæves at have søgt hjælp hos ledelsen eller kolleger. De er begyndt at tage skylden på sig og at isolere sig.

Et behandlingsforløb tager udgangspunkt i den tilstand de mobningsramte er i, når de kommer til mig. Sammen begynder vi en genopbygning og fokusering på ressourcer. Først herefter er en egentlig bearbejdning af mobningsoplevelserne mulig. Når den mobningsramte har fået kontakt med sine egne kvaliteter og ressourcer, er der mod og kræfter til at gå ind i de emotioner, der er forbundet med mobningen. Det er meget vigtigt at få kontakt med de stærke emotioner, som kroppen bærer på efter mobning, og at få dem udtrykt. Det er emotioner som f.eks. ked-af-det-hed, ulykkelighed, vrede og magtesløshed. Kun ved at mærke emotionerne og gå ind i dem med støtte fra de ressourcer, man har opbygget i første fase, kan man begynde at blive fri af dem.

## **Forløb i små grupper**

Mennesker, der i en periode er blevet mobbet, flytter ofte fokus fra sig selv og over på den/de, der mobber. Den mobbede mister dermed kontakten til sig selv. Mine gruppeforløb har til hensigt at hjælpe den mobningsramte med at flytte opmærksomheden tilbage på sig selv.

Det første og grundlæggende kursus hedder ”**At tage vare på sig selv**”, og det svarer indholdsmæssigt til titlen, hvilket er tiltrængt efter at have været udsat for mobning. I en venlig og åben atmosfære arbejdes der med fordybelse ved afspænding af kroppen, følelserne og tankerne. Gennem opmærksomhed og udtryk af det, deltagerne mærker inden i sig selv, opnås en større bevidsthed om, hvad den enkelte har brug for.

Som nævnt er der mange, der isolerer sig, er flove og føler, der er noget forkert ved dem, siden de har været udsat for mobning. Mine grupper er på max. 8 personer, hvilket tager hensyn til, at det er meget modigt at gå ind i en gruppe og fortælle andre om oplevelserne.

Ofte oplever jeg, at det er meget dygtige og selvstændige personer, der har været udsat for mobning. De har glæde af at gå i mine grupper, hvor de igen mærker deres indre styrke og kan slippe de ofte stærkt forvrængede billeder, som ledere eller kolleger har af dem. Mit andet kursus hedder således ”**At finde sin indre styrke**”. Vi arbejder her med at blive bevidst om, at det at få en kontakt med sig selv og sine egne kvaliteter er en del af helbredelsesprocessen.

På alle kurserne tages udgangspunkt i den enkelte. Hvad den ene er god til kan være forskelligt fra den anden. Det er vigtigt at kende og anerkende sine egne evner og kvaliteter. Det er vigtigt at kunne sætte grænser og holde op med at tro, at det er nødvendigt at være god til alt mellem himmel og jord. Det kræver jordforbindelse at stå ved sig selv. At turde stå ved, at man ikke skal kunne alt. Alt dette kommer vi ind på i dette kursus.

Mit tredje kursus hedder ”**Livsglæde**” og fokuserer på mindre smertefulde oplevelser. Her er der fokus på at genvinde glæden. Et fjerde kursus, som jeg er ved at udarbejde, vil få titlen ”**Barndomsoplevelser**”. Her er der fokus på den opdagelsesrejse, som det er at vende tilbage til barndommen og den betydning, den har haft for vores voksne liv.

Jeg vil understrege, at mine små grupper ikke er forbeholdt mobningsramte. De er åbne for alle, der gerne vil arbejde med at få en bedre kontakt med sig selv og et større selvværd.

**Hvis du har spørgsmål eller er interesseret** i enten et individuelt forløb eller deltagelse i én af mine små grupper, er du velkommen til at ringe til mig mandag mellem kl. 8 og 9 på tlf. 8610 0773. Udenfor min telefontid kan du lægge besked om, at du gerne vil ringes op.

Datoer på mine kurser og lidt mere beskrivelse af indholdet findes på Speculars hjemmeside, [www.specular.dk](http://www.specular.dk), under fanen: Ledelse/tilknyttede. Klik herefter på ’tilknyttede’ og herefter på mit navn. Eller brug følgende link som genvej: [http://www.specular.dk/profil\\_iv.asp](http://www.specular.dk/profil_iv.asp) Oplysningerne findes også i en folder, som du kan bestille ved henvendelse til Specular.