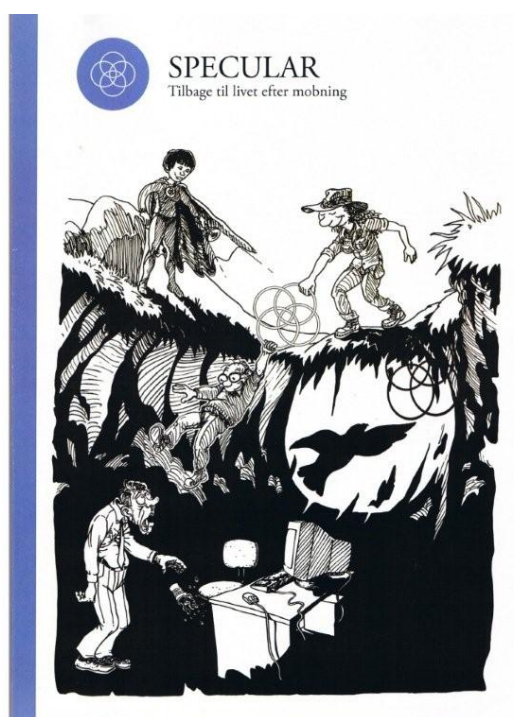


# Tilbage til livet efter mobning

*I forbindelse med, at Specular igen er partner i et stort mobningsprojekt – denne gang med fokus på en tidlig indsats – bringer vi et uddrag fra Speculars rapport 'Tilbage til livet efter mobning'.*



Rapporten er udgivet i 2004 og beskriver Speculars 2-årige genopbygningsforløb for deltagere, der alle havde været udsat for så alvorlig mobning, at de havde mistet tilknytningen til både arbejdspladsen og arbejdslivet i det hele taget. Rapporten kan købes via [www.specular.dk/brochure.asp](http://www.specular.dk/brochure.asp)

Det nye projekt 'Rehabilitering af mobningsramte – en tidlig indsats' indeholder et 9 måneders kursusforløb, der vil blive skræddersyet til mennesker, der har været udsat for mobning på arbejdspladsen, men som endnu er i arbejde. Det vil naturligvis medføre, at der fra starten af forløbet vil blive lagt vægt på forholdet mellem arbejdspladsen og medarbejderen m.h.p. at ændre de destruktive samspilmønstre, som mobning er udtryk for. Men både den destruktive indvirkning, mobning har på den enkelte, samt genopbygningen af

tilliden til sig selv og til andre mennesker, vil være omdrejningspunkter for processen, også i det kommende projekt.

## **Første uddrag – om skadernes dybde**

”Man kan måske undre sig over, hvordan mobningssituationer kan resultere i skader af lige så alvorlig karakter som krig og andre former for trusler på livet, men man skal tage i betragtning, at der i forbindelse med mobning er tale om det daglige dryp af gift i bægeret, lige til det flyder over en dag, - og på det tidspunkt er hele systemet undermineret. Det minder om det, der sker, når man lægger byrder på en bro, og bliver ved med det, indtil den sidste belastning får broen til at brase sammen.

Mobningsofrene går hjem den dag, hvor der er kommet en ekstra perfid bemærkning, men på det tidspunkt har undermineringen fundet sted. Udefra set kan det være uforståeligt, at en enkelt bemærkning får så alvorlige konsekvenser, men man skal se det som led i en proces. Det bliver ikke så svært at forstå, når vi tænker ind i menneskers konkrete dagligliv. Er man i en presset situation, - har mange gøremål i hverdagen, mangler måske opbakning i forhold til at kunne dele sine sorger og besværligheder med nogen, og oplever man så dagligt at blive mobbet på jobbet, kan en nærliggende strategi sagtens være at gøre sig ufølsom, - at gøre det bløde og følsomme inden i sig hårdt og dødt, så man ikke kan rammes af gift-pilene.

Men med sådan en konstitution kan man ikke holde til noget, man kan kun overleve og klare det. Og i længden kan man heller ikke det, og så bryder ens verden måske sammen en dag.

Det helt eller delvis at have mistet kontakten med kroppen og dermed med evnen til at mærke, hvad man føler i situationen, er noget meget generelt for vores mobningsofre. Det er imidlertid ikke kun et problem, der hører til mobningsproblematikken. For mobningsofrene er der tale om en ekstrem grad af dødhed, stivhed, manglende kontakt med kroppen, og det er en tilstand, der har varet i lang tid. Men selve problematikken er noget, vi alle kender til, og som ofte er en stærkt medvirkende årsag til de mange livssituations-problemer, vi som behandlere kan være med til at løse op for". (Side 37 – 38)

#### **Andet uddrag – et forløb**

Vi har valgt også at bringe en forløbsbeskrivelse, der både viser tyngden i mobningsproblematikken ved udgangspunktet og genopbygningen gennem forløbet. Der er i forløbsbeskrivelsen fokus både på de personlige problemer og ressourcer og på kontakten med det omgivende sociale miljø.

"Ved det allerførste møde fortæller Elsebeth, at hun har haft nogle psykologsamtaler kort tid efter sit mobningsforløb, og at hun ved denne lejlighed husker at have sagt: "jeg bliver aldrig glad igen" og "jeg kommer aldrig i arbejde igen".

Ved starten af forløbet på Specular er Elsebeth meget plaget af træthed, manglende energi, stressede og kaotiske tanker, koncentrationsvanskeligheder og en meget stor ensomhedsfølelse.

Det viser sig hurtigt, at hun har en meget stærk tendens til at nedgøre sig selv, til meget ofte at tænke, at det må være hende, der er noget galt med. Sådan et tankemønster er typisk for gruppen af mobningsramte. Efter lang tids nedgørende behandling udefra kommer man let til at stille sig på anklagerens side og nedgøre sig selv, at vende det skyts, man egentlig skulle forsvare sig med indad imod sig selv og tænke: det må være mig, der er noget i vejen med.

De negative tanker bliver selvforstærkende og kører i ring. Det er vanskeligt at opretholde forbindelsen til mennesker omkring en, for "de gider nok egentlig ikke være sammen med en".

Sådan var det også gået for Elsebeth, som havde været ude af arbejdsmarkedet i mange år.

På startbilledet havde hun tegnet sig selv med hovedet i den blå luft, kroppen indhyllet i en hvid tomhed, skåret over på midten og uden mennesker omkring sig. Den nærmeste familie var med på billedet, men der var en streg, der markerede afstand mellem hende og dem. Følelsen i forbindelse med billedet var den dybe ensomhed.

På udviklingsbilledet er der mennesker omkring hende, idet strengen der adskilte hende fra familien er væk. Billedparret understreger således, at det altafgørende udviklingstema er :Kontakt.

Elsebeth har førhen oplevet sig selv som stærk, som en, der kunne klare tingene. Hun siger, at hun godt kan have ord for at være skrap, men hun mener ikke så meget med det. Det viser sig snart, at svaghed er en egenskab, hun absolut ikke har det godt med, svag er noget, hun er meget bange for at være. Efterhånden går det op for hende, at det, hun kan opleve som svaghed hos sig selv faktisk er hendes sårbarhed og følsomhed, og denne ændring i måden at tænke om sig selv på, gør det meget lettere for hende at være til, - hun behøver ikke hele tiden være så stærk, hun kan acceptere sin sårbarhed og kan også give sig selv lov til at mærke sorgen over ensomheden.

Et vigtigt skridt tager hun den dag, hvor hun under makkervalget til en af de andre siger: ”du gider da vel ikke være sammen med mig”? og får det svar tilbage, at det gider den anden faktisk godt, men at det opleves som en meget selvnedgørende måde, Elsebeth behandler sig selv på.

Historien i det er, at Elsebeth har det dårligt i den periode og ikke synes, hun kan yde noget i makkerskabet. Hun opdager, at det ville give en helt anden følelse at sige dette til sin makker, f.eks.: ”jeg har det ikke særlig godt og synes ikke jeg har så meget at give af, men jeg skal gøre mit bedste”. Her er der ingen underminering af sig selv, hverken i tankerne eller i udtrykket.

På Specular arbejdes der en del med meditative øvelser, som kan give ro og klarhed i tankerne. Ved et af de første møder med en meditationsøvelse oplever Elsebeth først en hel masse ringe, der fletter sig ind i hinanden. Dette kalder hun: Kaos i tankerne. Herefter bliver en af ringene til en blomst, og sluttelig oplever hun, at ringen er uden om hendes hoved, og at det giver en dejlig rolig fornemmelse, - fri for alle de kaotiske tanker. Mens dette sker, tænker Elsebeth, at hun nok gør det forkert, og hun prøver at få ringen til at være ude foran sig. Det vil ikke lykkes, og hun tænker, at der nok er noget i vejen med hende. Da hun efterfølgende af læreren bliver tilbudt en tolkning af sluttetilstanden som en klar oplevelse af fred og ro i det mentale område, ved hun straks, at det faktisk var det, der skete, og de selvnedgørende tanker bliver brudt, - der kommer en ny bevægelighed i de fastlåste tanker.

Ændringen i de selvnedgørende tanker i kombination med den fysiske smidighedstræning medfører efterhånden, at Elsebeth kan begynde at mærke sin krop og sine følelser meget tydeligere. Styrken begynder at kunne mærkes indefra, og i rollespillene får hun trænet evnen til at sige fra og til på baggrund af det, hun mærker i sig selv. Hun oplever, at hun tidligere har sagt fra og til med hovedet, og at hun her ofte har pendlet mellem at blive skrap og at trække sig. Hun får nu en helt ny frihed til at mærke og udtrykke sig i frihed, eller for den sags skyld at tie stille, hvis det er det, der føles rigtigst.

Helt afgørende for vendingen i forløbet er det naturligvis, at Elsebeth gang på gang får mærket vreden mod den chef, der mobbede hende. Hun får udtrykt vreden og får på denne måde givet los for al den ophobede energi, der har kunnet vende sig imod hende selv som selvnedgøring.

I forbindelse med mobningen oplevede Elsebeth at blive overvåget og at blive nedgjort og til sidst ligefrem at blive slået af chefen. Elsebeth's reaktion herpå var først at anstrenge sig til det yderste for at gøre tingene godt nok, og til sidst at gå ind i lammelse og opgivelse. Det er disse situationer og reaktioner, hun får gjort op med.

Den nye bevægelighed i krop, tanker og følelser får også konsekvenser for Elsebeths oplevelse af ensomhed. Både i gruppen og i privatlivet oplever hun en meget bedre kontakt til andre mennesker. Hendes billeder begynder tilsvarende at befolkes af mange mennesker.

Da der er en praktikplads parat til hende, er hun klar til at gå ud i arbejdslivet. På dette tidspunkt har hun fået så god en kontakt med sin krop, at hun på et af de sidste kurser i en øvelse oplever sig selv blive skudt ud af døren til kursusstedet siddende på en raket, - et billede på den lyst og den drivkraft, hun oplever i forhold til at give sig i kast med livet udenfor, og i særdeleshed med arbejdslivet.

Ude på arbejdspladsen oplever Elsebeth først at blive banket lige tilbage til tiden før kurset. Der er megen stress, det er ikke lige de opgaver, hun havde drømt om at udføre, og det er ikke altid omgangstonen personalet imellem er lige behagelig.

Elsebeth arbejder både individuelt og på kurserne med de vanskelige arbejdspladssituationer. Hele det beredskab, hun har oparbejdet i sig selv gennem de første 1½ år kommer hende nu til hjælp, og hun formår at finde konstruktive løsninger på situationerne. Hun opdager, at hun har valgmuligheder, - at hun i nogle situationer har brug for at gå væk for at finde sin egen ro igen, i andre at spørge, hvad der egentlig foregår i situationen, og i andre igen at vente og tage situationen op ved en senere lejlighed. Den frihed og bevægelighed, hun opnår i sig selv medfører, at hun får sagt tingene på en konstruktiv måde, når noget ikke er som det skal være. Og fra arbejdspladsen får hun den tilbagemelding, at man er glad for at have fået sådan en medarbejder, der tager fat i de ting, der skal tages fat i.

Både kropsligt, tankemæssigt og følelsesmæssigt er stivnen og fastlåstheden blevet forvandlet til energi, bevægelighed og handlekraft. Og vigtigst af alt: Elsebeth kan lide sig selv og kan kende sig selv deri". (Side 35 -37)