

Tidligere mobbeoffer – stadig påvirket af dette

Dette er til dig der er blevet mobbet som barn/ung, og er påvirket af dette i dit voksenliv.

Jeg oplever ofte, at støde ind i voksne mennesker der ikke er blevet mødt i det, at være et mobbeoffer som barn.

Nogle af disse mennesker er blevet traumatiseret af det, som de er blevet udsat for.

Nogle i så svær grad, at man i min optik, kan sidestille dette med de voldsomste traumer vi kan blive udsat for som menneske.

Her på denne side er der lidt om det jeg møder i min dagligdag, og en lille række af forskellige redskaber du kan arbejde med, hvis du hører til i kategorien ”tidligere mobbeofre”

Yderligere er jeg sikker på, at nogle af de redskaber du også finder her på siden, dem der er henvendt til lidt yngre mennesker, helt sikkert er nogle du også kan bruge.

På sigt vil der her på hjemmesiden komme et langt dokument, hvor jeg samler alle redskaberne til dig der er tidligere mobbeoffer. Men for nu er jeg sikker på, at de mange redskaber der er samlet her, også virker for dig.

Grunden til dette er, at de følelser der sidder i dig grundet mobningen, kan blive forløst hvis du bruger disse redskaber.

Det er ikke graden af mobningen du er blevet udsat for der er vigtig, men hvad og hvordan den har påvirket dig.

Under linket barometre kan du eventuelt kigge på det for mobbeofret, for at få en ide om hvor slemt det var for dig.

Min erfaring fra disse barometre er, at tidligere mobbeofre når de læser disse, dels får besøg af en række gamle følelser, som i sagens natur kan være hårde, og dels finder ud af hvor slemt det rent faktisk var da det stod på.

Desværre sprænger nogle mobbeofre skalaen.



Læs lidt mere om følelser sidst i dette lille dokument.

Jeg oplever voksne mobbeofre der er mentalt låst til deres hus, mennesker der falder om, mennesker der ikke kan holde ud at omgås andre da det medfører stress, og en lang række andre voldsomme symptomer.

Dette udløst af mobning i barndommen.

Er du her på disse sider, er det sandsynligvis fordi du stadig ”bokser” med personlige problemer udløst af mobning tidligere i dit liv.

I min verden er der altid en vej tilbage, om end denne kan synes lang og til tider helt usynlig.

Men den er der! Jeg ved det!

De følelsesmæssige overgreb du er blevet udsat for, har udløst følelser der er tidsløse.

Disse kan stadig påvirke dig som var det i går, det du er blevet udsat for skete.

Følelser er tidsløse

Der er sandsynligvis også en lang række tankemønstre du har taget med dig.

Det er både tankemønstre og følelser der skal bearbejdes.



Tanker og følelser fra tidligere mobbeofre.

Disse ord er skrevet fordi jeg oplever mobbeofre, både nuværende og tidligere, sige når jeg fortæller dem om hvad andre ofre har tænkt og følt:

”jeg troede jeg var den eneste der havde disse følelser og tanker” og bare det ikke at være den eneste kan virke forløsende.

Du er ikke alene med dine oplevelser!

Mobning er sgu noget bagvendt noget og ofret står ofte tilbage med en lang række modsatrettede følelser.

Man er det ubetingede offer, og alligevel er man ikke blevet mødt som et sådan.

Nogle har været nødt til at skifte både klasse og skole. Nogle har været nødt til at gå en klasse om.

Nogen har helt måtte forlade skolen.

Noget af det modsatrettede er, at ”de voksne mente man fik hjælp” og alligevel var man den der blev taberen i det hele.

Herunder følger en række tanker/følelser som jeg oplever tidligere mobbeofre stadig bærer med sig. Og på en eller anden skør måde lader sig definere af.

Jeg skriver dem her, så du kan se at du ikke er den eneste der er blevet ramt.

Tanker, følelser, hændelser som tidligere ofre har mærket

til: (følgende er ikke en ”sæt hak ved” liste” men situationer der kan opstå)

- Hmm jeg er ofret og fik hjælp, men det var mig der selv om jeg fik hjælp, var nødt til at forlade skolen/klassen og på den måde blev jeg endnu mere en der tabte....
- Jeg føler skam fordi jeg ikke sagde klart fra....
- Det er pinligt at det skete for mig...
- Jeg følte at jeg ikke kunne leve op til mine forældres forventninger og krav på grund af alt det der skete..
- Jeg besvimer i min hverdag uden at vide hvorfor...
- Jeg får black outs og kan ligepludselig ikke huske hvad jeg har lavet – men finder mig selv siddende og ryste....
- Jeg har angstanfald
- Jeg har stadig ar fordi jeg blev ”cutter” (mine ben/arme etc. Ser forfærdelige ud)
- Jeg får pludselige mentale nedbrud
- Det er pinligt at jeg ikke kan være en ordentlig forælder
- Jeg har en evig ensomhedsfølelse
- For mange mennesker/store grupper giver mig stress og jeg skal bruge lang tid på at bearbejde, at have været sammen med andre
- Jeg undgår at gå ud i min dagligdag
- Kan det være rigtigt, at det kun er ens familie der skal holde af en
- Det er pinligt at jeg ikke kan styre mig selv
- Jeg føler stadig skam over ikke at slå ordentlig til som menneske

Ting der siden kan være sket for dig i dit liv:

Efter perioden med mobning kan der være sket der en slags ”forsinket udløsning af dine traumatiske oplevelser” (jeg er ikke uddannet psykolog eller psykiater, så det kan sagtens være at der findes en psykologisk term for dette) og følgende kan være sket:

Spiseforstyrrelser:

- Jeg udviklede anoreksi og kom tilbage til livet efter denne sygdom, men har stadig forskellige symptomer på grund af mobningen
- Jeg udviklede anoreksi og lever med det i dag
- Jeg udviklede bulimi
- Jeg overspiser og er for stor
- Min vægt suser op og ned

Psyriske lidelser:

- Har angst
- Vrangforestilling
- Hallucinationer
- Selvskadende adfærd
- Depression
- Mismod
- Stress
- PTSD
- Mm

Det er dokumenteret via forskning, at mobbeofre kan udvikle disse ting.

Det er voldsom læsning og hvis du føler dig ramt er det med rette!

Er der en vej tilbage?

Svaret er et rungende ”ja” det er der. Det er ikke nemt og det vil sandsynligvis blive hårdt arbejde. Men jeg ved der er en vej. Jeg har set det igen og igen.

Hvis du vil ”ud på den anden side” og få det godt igen, er du nødt til selv at tage initiativ til dette. Det skal komme fra dig selv. Kun du kan tage beslutningen.

”Hvis du ikke handler sker der ikke noget”

Du skal i samarbejde med en professionel finde en behandlingsform der passer dig. Jeg anbefaler at du finder en, der ved rigtig meget om traumer eller mobning.

Jeg kan anbefale at du finder en der kender til Peter Levine’s måde at arbejde på. Peter Levine har udviklet en traumebehandling der tager et fint udgangspunkt.

Jeg møder desværre ofte psykologer der ikke kender til funktioner i hjernen, eller har misforstået noget om hvordan hjernen arbejder med processer og traumer.

Dette gør at den der har været udsat for mobning kan, blive sat i en situation hvor skyldfølelsen af ikke at kunne slå til bliver genudløst. At man er nødt til at forlade samarbejde med den

professionelle, og har følelsen af at det var ens egen skyld, at man ikke kom godt igennem den terapeutiske behandling.

Selv arbejder jeg med mennesker der er traumatisk ramt og får lov at følge disse gennem deres traumer.

Derfor kan jeg også sige, at ja der er en vej og det vil blive hårdt at komme igennem. Men den er der, vejen.

Er du traumatisk ramt, kan en start være at se videoen om Amygdala under videomaterialer.



Når du har set denne video, så læs disse sidste linjer igen. Amygdala er den del i hjernen der gemmer voldsomme følelser. (det er lidt sort/hvidt beskrevet – da der er en mængde flere nuancer i dette, men som en grundforståelse er det fint)

Man kan få følelsesmæssige ar på amygdala. Typisk opstår disse, hvis vi er blevet udsat for en traumatisk oplevelse. De ar man har på amygdala kan til dels fjernes – dette via en samtaleterapeutisk tilgang.

Det tager tid, men det kan lade sig gøre!

Redskaber

Der findes en række redskaber til at bevæge sig, i forhold til at være traumatisk ramt på grund af mobning.

Her på hjemmesiden er der en række stærke og velafprøvede redskaber. De virker og de virker også for dig.

Grunden til at de forskellige redskaber, der virker for unge mennesker og så virker for dig, er den måde hvorpå vores følelser fungerer.

Lidt om følelser

Vores følelser er tidsløse og sidder i kroppen og hjernen.

Det betyder at en følelse du har følt i dit liv, kan dukke op til enhver tid i dit liv, med samme intensitet og styrke som den havde i din fortid.

Nogle mennesker er rigtig gode til bevidst at fremkalde følelser, i sær de gode. Man forestiller sig nogle billeder, lyde og oplevelser man har haft tidligere i livet og med det samme kan man få den gode følelse ind i kroppen igen.

Negative følelser lagres i hjernen ud fra nogle stenalderfunktioner i denne, og med mindre de bliver bearbejdet, vil de til enhver tid kunne dukke op. Ofte kan de dukke op hvis du, på den ene eller anden måde, bliver mindet om hændelsen som udløste følelsen. Eksempelvis en konkret mobbesituation.

Fremkaldelse af disse negative følelser sker ofte ubevidst og kan blive ”udløst” af en duft, en smag, et billede, lyde og oplevelser.

Noget der ubevidst minder dig og din hjerne om den mobbesituation du har været i.

Fordi det sker ubevidst kan man blive yderst overrasket (og forskrækket eller bang) over dette og det kan blive et følelsesmæssigt bagholdsangreb på et splitsekund.

Det følelsesmæssige bagholdsangreb kan udløse angstlignende tilstande, stress mm. At gå længe i en sådan situation kan udløse både stress-tilstande men også depression.

Jeg har oplevet mobbeofre så traumatisk ramt af deres oplevelser, at for at beskytte sig selv for disse mulige reaktioner, vælger helt ikke at bevæge sig ud fra hjemmet. Ikke bevæge sig derhen hvor de er sikre på ikke at møde andre mennesker.

Hvis man er traumatisk ramt er det vigtigt, at få disse traumer forløst. Først når de er dette, vil du kunne være i en hverdag, hvor de ikke dukker op og overrasker dig.

Som skrevet før i dette lille dokument, vil mange af redskaberne her på siden kunne hjælpe dig til at komme videre.

Husk at gøre noget, tag aktion, sæt mål. Små mål som du sikkert og trygt kan nå. Når du kommer lidt længere i forløbet kan du, når du har modet, udfordre dig selv mere og mere.

Selværd og selvtillid

Rigtig meget kan handle om selvværd og selvtillid. Kig på linket omkring dette, og her vil du få flere redskaber og viden.

