

Mobning

En krænkelser af selvet

Præsentation v/
ERHVERVSPSYKOLOG ANETTE FRIIS



Man kan stille sig selv mange spørgsmål om hvorfor vi mobber eller bliver mobbede. Selv i den hyggelige romantiske serie Badehotellet sker der mobning/udstødning.

**HVORFOR BLIVER MAN OFFER
HVORFOR BLIVER MAN KRÆNKER**

**HVAD SKER DER NÅR MOBNING BLIVER
EN KRÆNKELSE AF SELVET.**



Det er først efter mange år som psykoterapeut i udviklingsgrupper og som krisepsykolog, at det er blevet klart for mig, i hvor høj grad manglende værdsættelse og accept af os, som de personer vi er, opleves som tilintetgørende på linje med fysisk at blive truet på livet. Og at trusler på vor eksistens i det sociale fællesskab, hvis vi ikke er, som de, der bestemmer over os, vil have os, ligeledes opleves livstruende. Afhængig af vore opvækstvilkår og senere livsomstændigheder i voksenalderen tvinges vi i mere eller mindre grad til at udvikle overlevelsesstrategier, hvormed vi søger at agere og indordne os for at få den livsnødvendige understøttelse, næring og accept og for at undgå udstødelse og isolering.

Nadja U. Prætorius 2004

Der er tale om mobning, når en person regelmæssigt og over længere tid – eller gentagne gange på grov vis – udsætter en anden person for krænkende handlinger, som vedkommende opfatter som sårende eller nedværdigende. Der er først tale om mobning, når den person, som det går ud over, ikke er i stand til at forsvare sig effektivt."

MOBNING OG NEGATIV ADFÆRD PÅ
ARBEJDSPLADSEN
Annie Høgh, Åse Marie Hansen, Charlotte Bloch, Eva Gemzøe
Mikkelsen, Carolina Magdalene Maier, Roger Persson, Jacob Pedersen,
Hanne Giver, Ole Olsen
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, København 2009

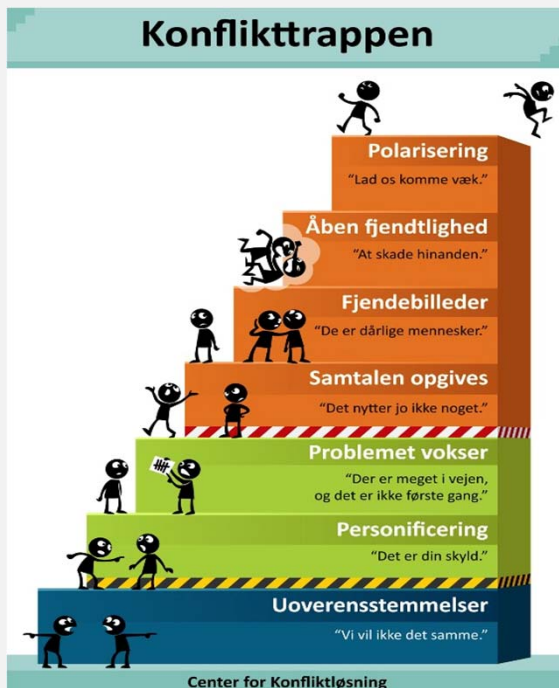
Konfliktmobning

Efterdønninger af en gammel konflikt, som ikke er blevet ordentligt løst.

Med tiden kommer konflikten mere til at handle om personer end om sagen. Den ene part får et overtag i magtkampen (dvs. vinder) og forfølger og prøver på at "tilintetgøre" den tabende part gennem mobning.



Konflikttrappen



Rovmobning

Når ofrene ikke har gjort noget, som kan forklare mobbernes adfærd.

De mobbes, på grund af særlig udsat position
Feks. minoritetsgruppe, der af nogle er uønsket

En dominerende person vil demonstrere sin magt

Syndebukke i en proces, hvor en arbejdsgruppe får afløb for sin frustration og afmagt.

En leder, der forfølger en underordnet
Rovmobning kan være Janteloven, når dens udøvelse antager karakter af forfølgelse og grov bagtalelse.



Typiske eksempler på mobning

Bagtalelse eller bagvaskelse og sladder: Ofte usandheder eller løgne.

Nedgørelse: Nedgør offeret eller dennes indsats i grove vendinger, typisk når andre er til stede.

Manglende tillid: Giver udtryk for manglende tillid til, at offeret kan gøre noget som helst rigtigt.

Groft sprogbrug: Er grov i munden både i valg af ord og toneleje.



Fejlagtig information: Tilbageholder vigtig information eller giver fejlagtig information

Sabotage: Saboterer offerets liv eller gør det vanskelig. F.eks. ved at papirer eller andet bliver skadet eller forsvinder. Dette kan også være ofrets ting så som bil, cykel m.m.

Tilsidesættelse: Tilsidesætter offeret i forbindelse med løntillæg, avancement eller fordeling af opgaver.

Forfølgelse: Truer fysisk eller psykisk. Kommer med hadefulde bemærkning eller laver telefon- og brevterror.



Overdreven kontrol: Spionerer mod offeret eller udsætter ham/hende for overdreven kontrol.

Ud på et sidespor: Kører efter hånden offeret ud på et arbejdsmæssigt sidespor ved løbende af fritage ham/hende for gode og interessante opgaver.

For svære arbejdsopgaver: Kræver at offeret løser for mange eller for svære opgaver, som han/hun ikke har de fornødne forudsætninger for at løse.

Uforklarlige indgreb: Inddrager fordele uden begrundelse eller foretager uforklarlige omplaceringer.



Hvad sker der når man bliver mobbet

At blive mobbet, kan virke som en udstødelsesproces - udstødning truer fire fundamentale sociale behov. Det drejer sig om

- 1) Behovet for at høre til
- 1) Behovet for at have kontrol over interaktioner med andre mennesker samt at kunne påvirke det, der kommer ud af interaktionerne
- 1) Behovet for at kunne bevare sin selvagtelse
- 1) Behovet for en meningsfuld tilværelse. Ifølge teorien kan udstødelse af fællesskabet opfattes som en form for social død.



Den umiddelbare reaktion på trusler mod disse fire behov er smerte, krænkede følelser, dårligt humør og fysiologisk arousal. (stress)

På lidt længere sigt, hvis det fortsætter, og individet finder sig ude af stand til at håndtere det, kan der indtræde en følelse af resignation og håbløshed.

Den mobberamte kan føle sig fremmedgjort og deprimeret, hjælpeløs og værdiløs.

Vores undersøgelse 2009 viste også, at mobbede oplever søvnproblemer og dårligere søvnkvalitet, Dårligere selvvurderet helbred og flere somatiske stresssymptomer sammenlignet med en referencegruppe.



Udviklingspsykologiske iagttagelser af selvudviklingsprocessen samt erfaringer fra krisepsykologi viser, at manglende værdsættelse og accept af mennesker, som de personer vi er, opleves som tilintetgørende på linje med fysisk at blive truet på livet.

Hvis situationen er længerevarende, skabes en kronisk stresstilstand.

Personen tvinges til at udvikle overlevelseshænder - strategier for at tilpasse sig og opnå omgivelsernes accept og undgå udstødelse.

Personen fremmedgøres herved fra sig selv, udvikler en skrøbelig identitetsoplevelse og et mangelfuldt selvværd, hvilket forstærker afhængigheden af ydre autoriteter.



Citat fra artiklen "LIVET SOM UNDTAGELSESTILSTAND"

Overlevelseshænder, fremmedgørelse og stress set i lyset af styringsstrategier i interpersonelle og samfundsmæssige relationer.

Nadja U. Prætorius 2005

Reaktioner på mobning

Kan være at fortrænge eller benægte, at mobningen overhovedet finder sted.

På den måde behøver man heller ikke at tage stilling til, hvad man rent faktisk udsættes for, ligesom man heller ikke behøver at inddrage familie, venner, øvrige kolleger og leder. (Einarsen m.fl. 1998).



I længden kan fortrængning dog ikke holde mobningen på afstand. Den vil sætte sit spor både fysisk og psykisk.

Man taler om, at der findes akutte reaktioner på mobning, langvarige reaktioner og psykiske og fysiske eftervirkninger på mobning.

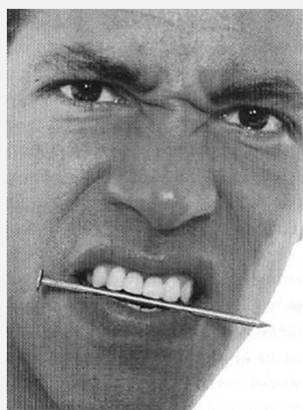
De akutte og langvarige reaktionerne på mobning minder om stressreaktioner.

Mobning er en stresstilstand, hvor oplevelsen af kontrol forsvinder. Hvor opbakning og støtte fra andre mennesker mangler. Og hvor offeret begynder at danne et negativt tankemønster om sig selv og sine handlinger.



Reaktioner

- Opfarende
- Irritabel
- Koncentrationsbesvær
- Søvnvanskeligheder
- Muskelspændinger
- Hovedpine
- Mavebesvær
- Øget puls
- Forhøjet blodtryk
- Hudproblemer
- Større forbrug af kaffe, nikotin, alkohol, medicin o.l.



Akutte reaktioner

I begyndelsen vil mobningen hovedsageligt sætte sit aftryk på psyken.

- 1) spørgsmålstegn ved din egen dømmekraft og din kunnen (Oplever jeg virkelig, det jeg tror? Er det min egen skyld, fordi jeg ikke er god nok?).
- 2) Du vil blive mere anspændt og sensibel, der skal lige pludselig ikke så meget til før du farer op eller bryder sammen.
- 3) Du får ulyst til arbejdet/skolen (Hvis bare der skete et eller andet, så jeg ikke kunne tage på arbejde...).
- 4) Derudover vil du sikkert opleve søvnevanskeligheder. Du har svært ved at falde i søvn eller du vågner midt om natten og kan ikke sove igen.
- 5) Tristhed, har svært ved at se meningen med noget og taber lysten til at handle. Det kan ende i en depression.



Reaktioner efter langvarig mobning

1. De reaktioner du har til at starte med vil blive forstærket efter længerevarende mobning.
2. Du vil begynde at føle dig mere ude af balance, det kan f.eks. være en følelse af at dine tanker, meninger, holdninger og oplevelser smuldrer for dig (Hvad sker der med mig? Hvem er jeg?).
3. Du vil måske opleve at få angstanfald, hvor du pludselig bliver grebet af panik uden egentlig at vide hvorfor. Du ryster f.eks. over hele kroppen, får hjerte banken og bliver svimmel.
4. Du kan begynde at opleve en række fysiske reaktioner på, at du bliver mobbet. Du kan få muskelspændinger og hovedpine, som kan udvikle sig til at være kroniske.



Eftervirkninger af mobning

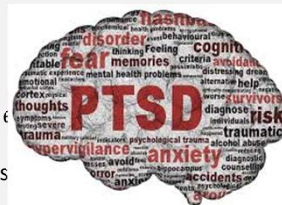
En alvorlig eftervirkning af at blive mobbet kan være, at du får en posttraumatisk stress forstyrrelse (PTSD).

Post Traumatisk Stress Disorder er en betegnelse for en række psykologiske og fysiologiske reaktioner efter en traumatisk hændelse.

Mobning kan være en traumatisk hændelse.

Det der kendetegner PTSD er bl.a. at du efter, du er kommet ud af mobningsmønstreret (Det kan være du er blevet sygmeldt, har sagt op eller er blevet fyret) genoplever de mobningshændelser, du er blevet udsat for i dine tanker eller drømme.

Du kan også opleve noget, der minder dig om de situationer, personer eller steder, hvor mobning har foregået. Og det vil kunne give dig nogle meget stærke fysiske og psykiske reaktioner. Samtidig vil du forsøge at undgå steder eller mennesker, der har med mobningen at gøre.



Oplevelse af mathed i dine følelser. Det kan føles som om følelserne er blevet stumme. Du vil også opdage, at det, der før interesserede dig meget f.eks. en fritidsinteresse, ikke længere virker interessant.

Koncentrationsproblemer

Derudover kan du opleve, at nerverne sidder uden på tøjet, så der ingen ting skal til før du farer sammen eller føler dig irriteret.

PTSD er noget, der varer lang tid (mindst en måned) og det har en effekt på den sociale adfærd. Dine omgivelser vil opleve, at du bliver mere fjern og lukker dig inde eller skaber din egen verden, som de har svært ved at følge med i. Det er en alvorlig sag at ende med en posttraumatisk stress forstyrrelse og det vil kræve professionel hjælp at komme på højkant igen.



De negative sociale, fysiske og psykiske virkninger af mobning i barndommen er stadig tydelige næsten 40 år senere.

Undersøgelsen fra Kings College London er den første, der har set på konsekvenserne af mobning ud over den tidlige voksenalder og er offentliggjort i American Journal of Psychiatry.

Det viser en ny undersøgelse, hvor forskere har fået oplysninger fra forældre til 7.771 børn, der blev født i England og Skotland i en bestemt uge i 1958. Forældrene blev spurgt om deres børn blev mobbet i barndommen og i givet fald hvor ofte.

Resultaterne kommer fra det britiske National Child Development Study, hvor forældre gav oplysninger om deres barns udsættelse for mobning, da de var i 7 og 11 års alderen. Børnene blev derefter fulgt indtil de blev 50 år.

De negative sociale, fysiske og psykiske virkninger af mobning i barndommen er stadig tydelige næsten 40 år senere

De var også mere tilbøjelige til at have et lavere uddannelsesniveau og mænd, der var blevet mobbet, var mere tilbøjelige til at være arbejdsløse og tjene mindre. Sociale relationer og trivsel blev også påvirket af barndommens mobning.

Desuden levede de i flere tilfælde alene og manglede social støtte og var mere tilbøjelige til at rapportere lavere livskvalitet og tilfredshed med tilværelsen

Undersøgelsen viste at de skadelige langtidsvirkninger af mobning ikke var påvirket af faktorer som IQ, følelsesmæssige og adfærdsmæssige problemer, forældres socioøkonomiske status eller at forældrenes var fraværende



Skoleundersøgelse i dk 2014

Mobning:

Der er flest elever blandt de 11-årige, som bliver udsat for mobning, nemlig 11%. Andelen falder med alderen.

I 2014 ser vi for første gang siden 2002 en stigende forekomst af mobbeofre blandt de 11-årige drenge, mens der blandt de 13-årige drenge er sket et fortsat fald.

Blandt de 15-årige og blandt de 13-årige piger er forekomsten af mobning nogenlunde uændret over de sidste 4 år.

Det er gennemsnitligt 4% af eleverne, som mobber andre.

Flere drenge deltager i mobning af andre, men der ses ikke længere nogen sammenhæng med alder.

Tidligere var forekomsten af at mobbe andre højest blandt de ældre drenge.

De sværeste følelser

Skam

Retfærdiggørelse



De sværeste følelser

Retfærdiggørelse



Vi er sociale væsner og vi gerne passe ind

Oftede vil mobbeofret have gjort meget for at synliggøre noget der ikke fungerer efterhånden vil den adfærd som mobbeofret udøver komme til at passe med det som oprindeligt blev omtalt som problemet hvilket gør det nemmere for Tilskueren og undskylde sig selv

Mobbeofret vil bruge mange kræfter for at kæmpe med det som føles uretfærdigt

Det er først efter mange år som psykoterapeut i udviklingsgrupper og som krisepsykolog, at det er blevet klart for mig, i hvor høj grad manglende værdsættelse og accept af os, som de personer vi er, opleves som tilintetgørende på linje med fysisk at blive truet på livet. Og at trusler på vor eksistens i det sociale fællesskab, hvis vi ikke er, som de, der bestemmer over os, vil have os, ligeledes opleves livstruende. Afhængig af vore opvækstvilkår og senere livsomstændigheder i voksenalderen tvinges vi i mere eller mindre grad til at udvikle overlevelsesstrategier, hvormed vi søger at agere og indordne os for at få den livsnødvendige understøttelse, næring og accept og for at undgå udstødelse og isolering.

Retfærdighed

Mennesker trives ikke på trods, men på grund af strukturer i samfundet og i vores organisationer, der muliggør skabelsen af de forudsætninger, der får os til at vokse som mennesker og ikke nedbryder os. Tryghed, respekt og ikke mindst fællesskaber, der er opmærksomme og hjælpsomme overfor den enkelte. Men også grundforudsætninger, der anerkender, at vi mennesker ikke er instrumentelle skabninger, men kød og blod og ikke mindst liv, der ånder og har brug for mening, sammenhæng og værdier.

En verden til forskel
Udgivet 31/10/2016 af Thomas Milsted
Nadja Prætorius nyeste bog

”Til de mere komplekse og højere funktioner af det menneskelige potentiale hører vores evne til at opleve værdi, mening og sammenhæng såvel i det, vi lige her og nu er engageret i, som i tilværelsen som helhed. Oplevelsen af værdi, mening og sammenhæng er uadskilleligt forbundet med oplevelsen af at føle værdifuldhed som menneske, i de sociale fællesskaber og i tilværelsen generelt.”

”En væsentlig forudsætning for vores fysiske, mentale og følelsesmæssige sundhed er altså, at vi for det første uhindret har mulighed for at udvikle og bruge den unikke menneskelige kapacitet til at tænke, reflektere og være indlevende. For det andet, at vi oplever, at der er værdi, mening og sammenhæng i tilværelsen og at mening, værdi og indlevelse anerkendes som forudsætning for etisk skelneevne, d.v.s. evnen til at skelne mellem godt og ondt, mellem rigtigt og forkert og mellem sandt og falsk”.

Retfærdighed

En verden til forskel
Udgivet 31/10/2016 af Thomas Milsted
Nadja Prætorius nyeste bog

Når den ydre etiket bliver til en indre skamplet

Alle kan rammes – hvis nogen rammer vores achilleshæl
 Lav selvfølelse i forvejen spiller ind
 modstandskraft hvis man er god til at tackle følelser som svaghed
 fiasko, skam og skyld uden at gå i gulvet.
 Involverer vi andre – er åbne selvom det er skamfuldt
 Høje idealer og krav til os selv og andre – perfektionisme
 Tackler skammen ved at blive vrede – så vi selv dækker problemet til.
 Vi er sociale væsner og vi lever efter de sociale koder for hvordan vi
 skal se ud , opføre os m.m. for ikke at skille os ud fra mængden, så jo
 bedre du er til at turde være anderledes eller dig selv jo mindre
 mulighed for at du rammes så hårdt.

De fire livsindstillinger

hvad kalder borgeren på
 Du er ok

<p>Indstilling: Væk herfra</p> <p>Adfærd : Skuldrer, trække sig tilbage</p> <p>Følelser : genert, depressiv, underlegen</p> <p>Verbalt : jeg ved ikke- du ved bedre</p> <p>Resultat : intet ansvar</p>	<p>Indstilling: Udvikling</p> <p>Adfærd : Problemløser, kreativ kontakt</p> <p>Følelser : glæde, vrede, sorg</p> <p>Verbalt : Hvilke muligheder ?</p> <p>Resultat : Udvikling</p>
<p>Indstilling: Dødvande</p> <p>Adfærd : Passiv, misbrug, sammenbrud</p> <p>Følelser : Håbløshed, ydmyget, ligegyldig</p> <p>Verbalt : Jeg gider ikke. Skal vi ikke lade være</p> <p>Resultat : Opgivelse</p>	<p>Indstilling: Skrub af</p> <p>Adfærd : Jeg alene vide, ensom ulv</p> <p>Følelser : Mistro, had, vrede, bitterhed</p> <p>verbalt : Hvorfor prøver du ikke.</p> <p>Resultat : Tilintetgørelse</p>

Jeg er ikke ok

Jeg er ok

Frit efter engelbjerggårdgruppen 1999
 Bygger på transaktionsanalyse af eric berne

Du er ikke ok

Historier m mobning

Ung mand på 30 år-med meget særegne interesser
Anden verdenskrig, antikviteter,
Blevet hængt ud hele skoletiden
Mor alene med ham – sagt han må tage sig sammen
Holde det ud.
Været dygtig i skolen
Indtil en dag hvor det krakelerer og får
Svært ved at omgås andre – på en gang genert og
anderledes men også arrogant i sin facon.
Lukket helt af følelsesmæssigt – enormt vred og
Forurettet og meget uflexibel

Historier om mobning

Socialrådgiver i fængslet

Historier om mobning