

# «Fratatt sosial status, tittel, inntekt, fremtid og karriere, kom jeg til den erkjennelse at jeg har en verdi i meg selv.»



jobb». Det var alt. Ingen forklaring. – Jeg led av autoritetsangst, og kroppsspråket hans skremte meg. Jeg var derfor ivrig etter å vise sjefen at jeg var underdanig, medgjørlig og føyelig. Hele tiden forsøkte jeg å tilfredsstille ønskene hans. Men etter hvert forsto jeg at jeg rett og slett var uønsket, forteller hun.

## BLE SYK

Konflikten resulterte i sykdom, smerter i rygg, nakke og skuldre, samt psykiske problemer som søvnløshet, angst og depresjon. Forkjølelser utviklet seg til kroniske bihulebetennelser. Store doser anti-depressiva og smertestillende skulle døyve smertene og gjøre henne oppstemt. Det skjedde ikke. I stedet kom bivirkningene: skjelvinger, kaldsvette, magetrøbbel.

– Jeg trodde jeg skulle bli gal og følte at jeg balanserte på randen av totalt sammenbrudd, forteller 53-åringen. Alenemoren var avhengig av inntekt og kunne ikke bare slutte i jobben. Hun søkte et utall andre jobber, uten å få napp. Mens Hjelmark var ute i svangerskapspermisjon med barn nummer to, ble hun presset til å slutte, mener hun.

Først da Oslo-kvinnen kom seg vekk fra arbeidsstedet, begynte helsen gradvis å bedre seg. Men det var ikke så enkelt å kvitte seg med medisnavhengigheten hun hadde viklet seg inn i. Helt inntil ganske nylig slet hun med å trappe ned på pillebruken.

## NYTT HÅP

Etter å ha fått alt litt på avstand, oppdaget Hjelmark at hun kunne gjøre ganske mye selv for å få det bedre. Jogging, svømming og sykling trakk tankene vekk fra alle de vonde opplevelsene.

– Det ble lettere å se nye løsninger og utveier på problemene, og jeg ble helt avhengig av

«rusen» treningen ga. Jeg fikk en inderlig ro i sjelen. I tillegg oppdaget jeg at jeg kunne bruke tankene aktivt til å få bedre livskvalitet, forteller kvinnen.

Hun stilte seg selv noen viktige spørsmål: Hva ønsket hun i livet? Hvordan ønsket hun å ha det om fem eller ti år? Hva var viktig? Hvilke verdier ønsket hun å bygge livet sitt på?

Det ga henne nytt perspektiv.

– Jeg gikk grundig inn i meg selv og ble tvunget til å erkjenne hva som egentlig betydde noe. Fratatt sosial status, tittel, inntekt, framtid og karriere, kom jeg til den erkjennelse at jeg har en verdi i meg selv. Jeg begynte å glede meg over små ting, og ta livet som det kom.

## BOK BLE TERAPI

På den tiden var det ingen offentlige kontaktpersoner eller organisasjoner Mette Hjelmark kunne ty til for å få hjelp. Hun begynte å skrive om mobbeopplevelsen sin som en form for selvterapi. Det ble en tung og langvarig prosess.

– Mens jeg skrev, kom smertene i kroppen tilbake. Det virket som om jeg gjenopplevde den sjelelige smerten. Ofte ble jeg bare sittende og gråte over tastaturet til pc-en, forteller hun.

Hun føler at boka har gitt henne en slags oppreisning.

– Den er et fysisk bevis på at jeg har klart å jobbe meg gjennom traumat, sier hun.

Responsen har vært overveldende. Telefoner, brev og e-post har strømmet inn fra mennesker som har vært utsatt for liknende opplevelser. Det bidro til at 53-åringen bestemte seg for å gi mobbehistorien et ansikt og stå fram som forfatteren.

– Jeg har ingenting å skamme meg over. Det er ikke jeg som har brutt normer og regler. Skammen tilhører ikke meg, men derimot mobberne, påpeker Hjelmark, som i dag bruker sine dyrekjøpte erfaringer til å hjelpe mennesker som har vært i samme situasjon som henne, og som ønsker hjelp til å komme seg videre i livet.