

# SELVVÆRD

## efter mobning

**E**nergisk, men uden hår på hovedet efter kemoterapi mod en nyligt opdaget knude i brystet, åbner Lotte Vesterli døren til rækkehuset nær den naturskønne nordkøbenhavnske Hareskov. Her har hun boet med mand og to nu voksne børn gennem hele sit ægteskab. Bortset lige fra de fem år, hvor familien på grund af mandens jobs var udstationeret i Tyskland og lejede den hjemlige base ud. Fra lænestolen med front mod syd til et panoramavindue og udsigt til den velpassede have med en lille dam forklarer hun, at æsken med Kleenex står parat, hvis hun bliver følelsesmæssigt berørt under fortællingen om barndommen mobning. Som samtalen skrider frem, ser der dog ikke ud til at blive brug for æskens indhold, selv om flere af fortidens erindringer er hård kost.

- Jeg voksede op i en rigtig kernefamilie i parcelhus med en lillebror og vores helt almindelige forældre. Min far havde en lederstilling, mens min mor var lærer på den lokale kommuneskole, hvor jeg også gik. Og netop på skolen begyndte mine problemer, som kom til at trække spor langt ind i mit liv som voksen.

Sådan lyder begyndelsen på det mareridt, som sært nok udsprang af klasselæreren, der af ukendte årsager allerede fra skolestart overhovedet ikke brød sig om Lotte. Tragisk nok smittede den ubehagelige kultur af på resten af

**Lotte Vesterli var mere end voksen, da hun fik bugt med den mobning, der har fulgt hende fra barndommen. Dårligt selvværd kan føre til stille, tilbageholdende og indadvendt adfærd, fortæller terapeuten, der ud over et kemoforløb har skrevet en bog om eftervirkningen af sin lærers og klasses mobning.**

Af **METTE ANDERSEN**  
soendag@soendag.dk  
Foto: MEW

klassen, som lukkede Lotte ude fra fællesskabet, ikke ville sidde ved siden af hende, undlod at invitere hende med til fødselsdage og altid pegede på hende til sidst, når der skulle vælges hold til boldspil i gymnastiktimerne:

- Jeg fandt hurtigt ud af, at vores klasselærer gjorde forskel på eleverne og ikke kunne lide mig og enkelte andre. Hun lagde slet ikke skjul på, at hun syntes, jeg var dum og svagt opfattende. Jeg blev jævnlige skældt ud og kan huske, hvordan jeg trak tiden ud på skolevejen, selv om jeg blev sendt hjemmefra i god tid.

Selv mener Lotte, at hun var et let offer for en lærer, hun senere har indset, havde nogle personlige problemer. Lotte var af natur en forsigtig og tilbageholdende pige, som ikke gjorde opmærksom på sig selv og ikke kunne sige fra over for lærerens ondskabsfulde stikpiller om hendes manglende evner.

- Mens det stod på, blev jeg mere og mere stille og lukkede mig inde i mig

selv. At jeg ikke betroede mig til min mor, som var kollega til min lærer, skyldtes nok, at jeg ikke ville gøre hende ked af det. Som barn tror man ikke på, at der findes en løsning. Jeg tænkte nok også, at det ikke ville hjælpe, og at jeg jo ikke undgik at skulle hen i klassen igen. I stedet blev jeg mere og mere uhørlig og mumlede i timerne, når jeg blev spurgt om noget.

### Havde kun to venner

I tredje klasse, hvor Lotte endnu ikke havde lært at læse og skrive, fornemmede hendes forældre alligevel, at noget var galt. De fik derfor datteren flyttet til parallelklassen. Det gik lidt bedre, men Lotte var stadig en indadvendt og forskræmt pige, som ikke turde række hånden op af frygt for, at kammeraterne skulle grine, hvis hun kom til at sige noget forkert:

- I dag kan jeg godt se, at det var en syg kultur orkestreret af vores lærer, som viste, at det var OK at mobbe. Eleverne fulgte bare med. En anden pige, som også blev udsat for mobning i klassen, sagde direkte, at hun kun ville være ven med mig uden for skolen, hvor ingen kunne se det. Ellers risikerede hun at ende som et endnu større mål for drillerier, hvis det blev synligt, at vi omgikkes. Jeg forstår hende egentlig godt med det hierarki, der herskede.

Lottes anden ven var en dreng fra nabolaget. Men selv om hun forsøgte sig med spejder for at få flere kammerater, oplevede hun aldrig at høre til. At ▶



– At arbejde med selvværdet har givet mig langt mere end at konfrontere dem, der mobbede mig dengang, siger Lotte Vesterli, der har skrevet en bog om





## Om Lotte Vesterli

55 år og opvokset i en middelklassefamilie i Nordsjælland

Oprindelig ergoterapeut på hospitaler. Senere uddannet traumeterapeut og på andre alternative uddannelser i USA

Forfatter til bogen "Dit liv efter mobning – tre trin til indre ro", som netop er udkommet på dansk

Bor nord for København med sin mand gennem 35 år. De har to voksne børn

være udenfor blev en følelse, der fortsatte ind i gymnasiet:

– Inden gymnasiet var jeg et år i Canada som au pair, hvilket var godt for mig. Opholdet var arrangeret af min far, som sad i bestyrelsen for en organisation for udveksling mellem unge. Det var gennem samme organisation, at jeg som helt ung mødte min mand i Tjekkoslovakiet. Der fik jeg min første ring, og vi har holdt sammen lige siden. Han må have set noget i den stille pige med det kraftige, mørke hår, der hang ned i ansigtet som et beskyttende gardin at gemme sig bag, husker Lotte, som i mange år led under lavt selvværd:

– Min daværende lærer er for længst død, har jeg ladet mig fortælle. Selv om jeg følte mig groft svigtet og forulempet, har jeg aldrig haft trang til at opsøge og konfrontere hende. En tidligere klassekammerat har erkendt, at de frøs mig ude dengang, og hun var ked af at have været med til det. Dengang først i 70'erne var man nok mindre fokuseret på trivsel og havde ikke øje for, at læreren kunne anlægge en ond stemning i en klasse gennem flere år. Jeg har ingen hævnlyst eller bitterhed over for dem, som forpestede mine skoleår med drillerier og udelukkelse. På den anden side vil jeg nok sige

nej tak, hvis jeg bliver inviteret til jubilæum i min allerførste klasse. Efter at have arbejdet med mig selv og mit selvværd i årevis fylder mobningen ikke på samme måde længere. Selv om jeg ikke vil undskylde dem, som deltog, er jeg ikke i tvivl om, at min klasselærer og flere af plageånderne har haft det dårligt med sig selv.

### Angst og depression

Hvad gør mobning ved et menneske senere i livet, når det for længst er blevet voksent?

– Flere tilstande går igen hos ofrene. Det kan være generel angst og social angst, lavt selvværd, depression, stress, rygning, alkoholisme, selvskade, overdreven motion og forskellige psykiske problemer. Børn, som er blevet mobbet i skoletiden, har mange af de samme problemer som dem fra misbrugsfamilier. Mange forbinder ikke for eksempel stress med, at de for år tilbage er blevet for-

Lotte bruger de teknikker, hun har lært som terapeut til at komme igennem sin kræftsygdom. Hun har lidt mindre energi, men føler sig godt tilpas og modtager klienter trods sygdommen.



”

*Som barn og teenager pasede jeg ikke ind. Jeg led i perioder af bulimi, hvor jeg støvsugede køleskabet efter skole og kastede op bagefter.*

Lotte var en stille pige med læse- og talevanskeligheder og et nemt offer.



ulempet psykisk og måske også fysisk og derfor trækkes med et lavt selvværd, som viser sig under pres. Stress går gennem kroppen og følelserne, forklarer Lotte.

Hun, som i dag er ultraslank, trøstespiste sig gennem skoletiden og begyndte at kaste maden op, så hun ikke tog alt for meget på. Alligevel husker hun sig selv som buttet. Var hun til fest, stod hun ved væggen eller holdt til i køkkenet under dække af at ville hjælpe med opvasken. Men virkeligheden var, at hun var sky og skulle finde et ufarligt skjul. Hun var bange for at gøre og sige noget forkert og svarede med enstavelser, hvis hun fik en bordherre, hun aldrig før havde mødt.

- Der kan ligge alvorlige minder bag knuden i maven og klumpen i struben. For nogen er det alvorlige erindringer om incest og voldtægt, og når de får ryddet op, kan de bygge et selvværd op, og så løser stressen sig selv. Stress består af 90 procent gammelt gods og 10 procent nyere.

- At have været udsat for mobning som barn og ung kan dog også give sig udslag på andre måder, end ved at man kravler langs panelerne. Nogen fortsætter med at hævde sig og have skarpe albuer for at undgå at ende på bunden som et offer selv. En anden strategi kan være at blive den, der altid dukker sig, er hjælpsom og aldrig siger nej. For som pleaser gør man alt for ikke at blive jordet som i barndommen. Så hellere være den søde, rare og joviale. Selv var jeg længe den stille pige, som aldrig trådte frem og aldrig var frembrusende, men pænt ventede på andre, selv om jeg egentlig kunne så meget og var kreativ og musisk. Sådan var det også, da jeg arbejdede som ergoterapeut, hvor jeg altid optrådte venligt og velforberedt. Jeg vil tro, at mine kolleger fra dengang ville kalde mig vellidt.

### Uventet vendepunkt

Lotte fortæller gerne, hvordan hendes mere udadvendte mand har været en enorm støtte gen-

nem deres samliv. Han har oplevet hendes kamp ud af skyggen fra fortiden et skridt ad gangen og har været med til at dele succesoplevelserne. Det begyndte faktisk lidt tilfældigt, da de var udstationeret i Tyskland. Hun gik hjemme med deres søn og senere også datter og fik som andre småbørnsmødre ikke alt for meget søvn. Dertil kom, at hun gennem hele livet har lidt af søvnløshed og har ligget natten igennem og har vendt og drejet sig og spekuleret på det, hun kunne have gjort galt eller anderledes i dagens løb:

- Angsten for ikke at kunne falde i søvn gør det hele værre. Da min mand havde været på et kursus og havde fået et bånd

”

*Der kan ligge alvorlige minder bag knuden i maven og klumpen i struben. Stress består af 90 procent gammelt gods og 10 procent nyere.*

## At bygge sig selv op

**Beslut dig for**, at du virkelig ønsker at ændre dit liv, og forestil dig det liv, du vil leve. Tænk over, hvad du ser, hører og føler i dit ideelle liv. Skriv ned, hvordan det ser ud

**Begynd at opleve** dit nye liv. Vælg for eksempel tøj, makeup og frisure, som passer til den fremtid, du er ved at skabe. Tag forskud på det ved at finde billeder af dit kommende hjem, din næste ferie eller din nye bil

**Sæt mål**, der skubber dig lidt uden for din komfortzone. Det skal være noget overkommeligt, som ikke tager mere end 14 dage. Hvis du vil i bedre form, så vælg for eksempel at løbe to gange 15 minutter. Går du efter et nyt job, kan du registrere dig på en job-website eller få en LinkedIn-profil. Ønsker du et bedre socialt liv, kan du kontakte en gammel veninde

**Tag små skridt**, som udfordrer dig en lille smule. Du kan for eksempel melde dig til et kursus i noget, du virkelig godt kan lide, og tale med en anden deltager i pausen

**Når udfordringen** virker for stor, så tag kroppen til hjælp. Den påvirker dine følelser. Hent energi ved at rette ryggen og tage tre dybe vejrtrækninger

**Når du et mål** eller oplever succes, skal det fejres! Det viser, at du er på vej videre i dit liv. Skriv alle sejre ned, og find en måde at belønne dig selv

**Vil du speede** processen op, kan du alliere dig med en veninde eller kollega, som også arbejder på det samme. Fortæl hinanden om jeres mål. Hvis en anden ved, hvad du har planlagt, giver det dig et skub til at få tingene gjort

Kilde: Lotte Vesterli

med selvudvikling med hjem, opfordrede han mig til at høre det, og så begyndte min rejse til et liv med større mod til at kaste mig ud i livet og komme frem i skoene. Det virkede så godt, at jeg købte rub og stub af serien med amerikanske bånd om selvudvikling. Herefter øvede jeg mig lidt efter lidt i at blive mindre sky og tage kontakt til andre mennesker i min omverden. Det kunne være ved at snakke med andre mødre på legepladsen, etablere en mødregruppe, synge i kirkekor, blive bestyrelsesmedlem i den danske klub og tilbyde mig som frivillig arbejdskraft i børnehaven for at komme ud af den isolerede komfortzone. Jeg besluttede mig for ikke at være den tilbageholdne uden venner længere, men trinvis komme ud af min skal og tro på, at jeg også havde noget at bidrage med. Det gik over al forventning, men var svært, da jeg kom hjem til Danmark, hvor jeg havde en fortid og let endte i den rolle, jeg var rejst væk fra.

På opfordring af sin mand tog Lotte også på et selvudviklingskursus i USA, hvilket var et kvantespring for hende. Både som menneske og til at finde sin nye professionelle hylde som coach, terapeut og forfatter. Siden tog hun en masteruddannelse og blev europæisk træner i den såkaldte RIM-metode, som kort fortalt går ud på at finde roden til menneskers problemer med blandt andet stress:

- Jo mere jeg fik åbnet for mine egne problemer og erkendt, hvad mobningen i min skoletid havde betydet, jo mere fik jeg lyst til at hjælpe andre med lignende traumer. Her betyder mine egne erfaringer meget, da jeg ikke havde været den, jeg er, uden.

- Jeg havde forsvoret, at jeg ville komme til at holde foredrag og trives med det. I dag er det en del af mit job at tale højt og nå det bageste hjørne. Mest af alt er jeg taknemmelig for, at der er håb. Vi behøver ikke at være dem, vi var, men kan faktisk tage livet i vore egne hænder. ■