

# Møtet til sammenbrudd

■ Mistet all selvfølelse og - respekt  
■ Årelangt slit for å komme på fote

Mette Hjelmark har følt mobbing på kroppen. I flere år ble hun mobbet av sjefen for hun sonderknust og dypt deprimert bryter sammen. Hun har skrevet bok om opplevelsene og hvordan et såret menneske kan starte å bygge seg opp igjen.

Mette Hjelmark (52) er på snarveit til fødebyen og foreldrene i Glengsgata. Til daglig er hun bosatt i Oslo med datteren og driver firma med kurs og informasjon omkring helse, helhet og kommunikasjon - med vekt på stressmestring og hvordan man mentalt kan bygge seg opp. For ti år siden utga hun også en cd med musikk og øvelser for avslapning og selvstyre i samarbeid med fetteren Jens Martin Hjelmark som leder kirkekontoret i Surpøse.

- Hvert år var vi på hytta i Høysand som bestefaren min hadde bygd - begge bestefødrene var før øvrig politimenn, sier Mette som opplevde hyppig flytting til og fra utlandet for å oppleve.

## Lukten fra torghallene

- Jeg husker vi handlet i torghallene med lukter og inntrykk fra slaktere, bakkere, bakeren. Jeg fremmer disse luktene når jeg lukker øynene, sier Mette. - Det er slike miljøer vi nå reiser til utlandet for å oppleve.

Og hun har selv festet reiseluttrykk på papiret i SA, på midten av 70-tallet etter interrailtokt. Særlig en artikkel, «Blomstene i Oswiecim» eller Auschwitz, vakte oppsikt der hun stilte de slirige bedene i blomsterflor som etterlevninger

etter jødiske gartnere. De tyske fangevokterne ville forsikningene omgivelstene til det industrielle folkemordet.

## Ingen hjelp

Like barbarsak var selvfølgelig ikke Mettes siste møte med arbeidslivet, men toft å bære. For nesten ti år siden måtte hun slutte i en lederstilling i et halvoffentlig forskningsmiljø. Hun er veltidannet med universitetsgrad og utdanning fra idretts-høyskolen. Flere år som journalist i dags- og uketresse.

**Skal du overleve i denne situasjonen, er det avgjørende at den som er rammet, slutter å synes synd på seg selv**

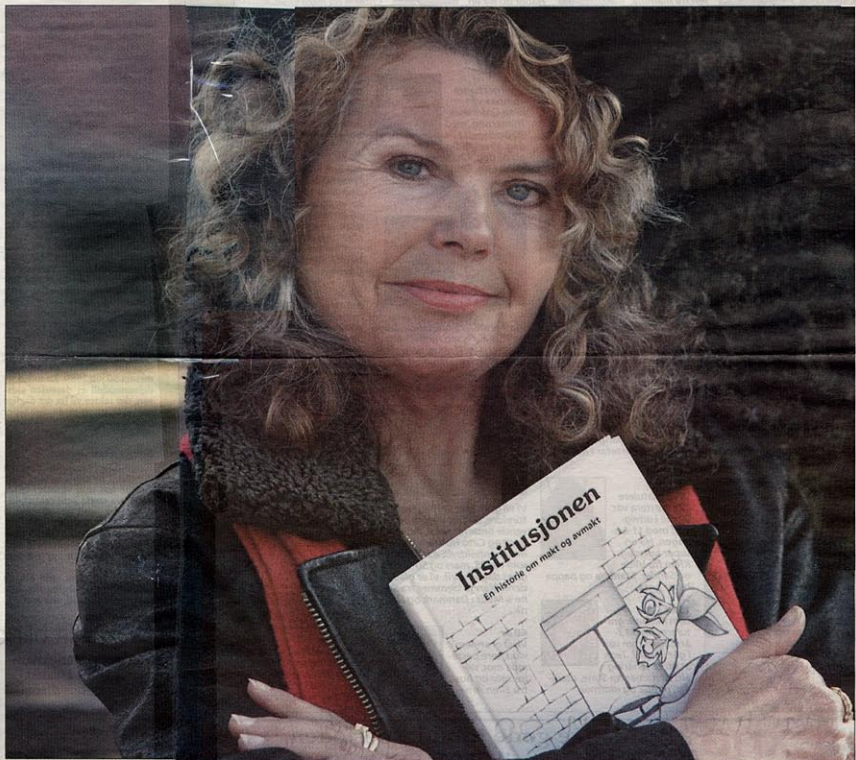
Kunnskaper og erfaringer skulle hun benytte i den nye jobben, men ble raskt klar over kilden hun tidlig møtte hos sjefen - for selve den systematiske mobbingen startet. De fem årene ved arbeidsplassen avbrutt av noen vikaropphold og en svanger-skapspermisjon endte i forferdelse. Uslett både psykisk og fysisk treir hun inn i en dyp depresjon. Hun følte at hun var sviktet av alle. Arbeidskollegene trakk seg unna, og det var ingen assistanse å få fra fagforeningen. For hva gjør man når det er sjefen som mobber?

- Det var ingen hjelp å få - utover reseptbokka til fastlegen. Jeg dopt meg med medikamenter og gikk rundt i en døs. Det gikk ikke lenger.

## Ut av offerrollen

- Skal du overleve i denne situasjonen, er det avgjørende at den som er rammet, slutter å synes synd på seg selv. Mange havner i offerrollen. 100.000 mennesker blir daglig utsatt for mobbing i dagens samfunn. Det er 300.000 utøverstrykninger i Norge som beviser havner i denne kategorien og ikke kommer videre nettopp for at de låter seg inn i en rolle der de synes så fryktelig synd på seg selv, sier Mette Hjelmark.

Men hun er den første til å innrømme at det tar tid å komme seg på beina igjen. Lang tid. Flere år. De siste åtte årene har hun jobbet seg mental opp - mental trening som hun har kalt programmet hun har bygd opp og som tilbyr som kurs og mate-



**FORNEDRELS:** Mette Hjelmark romandebuterer med en sterk beretning om mobbing på jobben og hvordan det bryter ned et menneske. (Foto: John-ny Helgesen)

riell - eller ved kognitiv terapi som dette kalles så fint i dag. Parallelt har hun skrevet romanen som en viktig bearbeiding av traumene som mobbeoffer der selvfølelsen er borte og selvtiliten forsvinner.

## Komme seg videre

Det er viktig å rette blikket mot å komme seg videre. Nå skal Mette Hjelmarks erfaringer også benyttes i offentlige sammenheng.

Hun er medlem av en kompetansegruppe som i januar ble nedsett for en funksjonstid på tre år for å gi innspill til myndighetene om mobbing i arbeidslivet. Etter romanen har hun blitt kontaktet av både Mental Helse, Arbeidslivstelefonen, Arbeidstilsynets antimobbe-kampanje og Både for psykisk helse om foredragsopplag og distribusjon av bøker.

- Det koster mange søvnløse netter å bygge seg opp. Det koster blod, svette og tårer. Men jeg har tro på tankens kraft. Du kan programmere deg til å gjøre ting du ikke trodde var mulig - bare du vil det selv, sier Mette Hjelmark etter år med dyrekjøpt erfaring.

69111123 - KJELL ERIKSSON  
kjiell.eriksson@sa.no

**Det var ingen hjelp å få - utover reseptbokka til fastlegen. Jeg dopt meg ned med medikamenter og gikk rundt i en døs**