



- I dag vet jag att man måste ta sitt liv i egna händer, säger Barbro, som just nu jobbar som personlig assistent, men tänker starta eget.

# NLP-terapi hjälpte mig

**Barbro blev mobbad på jobbet**

## att bli människa igen!

**Många tror att mobbning måste prägla resten av ens liv, säger Barbro. Jag vill berätta för alla som lider av sviter efter kränkningar att det finns metoder som verkligen hjälper.**

AV ANNIKA B HJERPE  
FOTO: EIJÅ DUNDER

**I**tio år längtade sjuksköterskan **Barbro Rocklin**, 53, alltid tillbaka till sitt jobb på lasarettet i Boden efter semestern. Elfte året fick hon ont i magen bara hon tänkte på jobbet.  
- I samband med chefsbyte och omorganisation 1997 ändrades stämningen på min arbetsplats. Kolleger som jag tidigare sett som mina närmaste vänner vände mig plötsligt ryggen. Det slutade med att jag blev mobbad och sjukskriven, berättar Barbro.  
Barbro bor i lägenhet i Boden med sin 17-åriga dotter. Idag känns framtiden ljus igen. Men mobbningen på arbetsplatsen har kostat henne både jobb och äktenskap.  
I början försökte Barbro uthärda stressen och "ställa upp". Men den omöjliga situationen blev uppenbar en dag när hon måste lämna en patient ensam en stund under en undersökning.  
- Det var nära att patientens arm kommit i kläm under en kamerautrustning som väger nästan ett ton. Om patienten blivit skadad skulle jag ha varit ansvarig. Barbro framförde till sin arbetsledare

att arbetssituationen stred mot god omvårdnad.  
- Även om patienten inte tog skada så gjorde jag det, eftersom jag insåg vad som kunde ha hänt. Men jag fick inget gehör hos arbetsledaren. Under semestern mädde jag dåligt av allt som påminde om jobbet. Det räckte med att läsa om sjukvård i tidningen för få magont.  
**Händerna skakade**  
Ingenting blev bättre efter semestern.  
- Jag protesterade ibland, men fick bara arga blickar och kommentarer från arbetsledningen och från en kollega som jag räknat som nära vän.  
Ett år höll Barbro ut. Men en dag, när hon var helt ensam på avdelningen och skulle ge en patient en injektion, skakade hennes händer så att hon fick be en annan avdelning om hjälp.  
Nu började en lång historia med sjukskrivningar och läkarbesök. Barbro kände sig utrusen och förtalad.  
- Ingen sa välkommen tillbaka eller frågade hur jag mädde när jag återgick

# Mitt mål i dag är att må bra!

► till arbetet som deltidssjukskriven. Ingen frågade om jag ville följa med och fika.

Så småningom anlät arbetsgivaren en konsult som skulle utreda problemet. – Det låter ju bra. Men det var jag som ansågs vara problemet. Och strategin var att lägga locket på och gå vidare.

Av läkarna fick Barbro diagnosen utmattningsdepression. Hemma mätte hon så dåligt att det till slut splittrade familjen.

– Min man försökte verkligen hjälpa mig, men det är inte lätt att stödja någon som är så djupt i botten som jag var.

## Jag ville må bra igen!

– I dag vet jag att man måste ta sitt liv i egna händer. Det viktigaste var inte att få upprättelse hos arbetsgivaren. Jag ville bara må bra igen!

Någonstans fick hon kraft att själv börja söka efter olika terapimetoder. På biblioteket hittade hon boken *Din gränslösa styrka* av **Anthony Robbins**, som är en introduktion till terapimetoden NLP, neurolingvistisk programmering.



FOTO: BO BERGMAN

*Lägg energi på ditt liv, inte på dina problem, säger Bo George Sjöberg, grundare av svenska NLP-institutet.*

## Vad är NLP?

NLP, neurolingvistisk programmering, är en terapimetod där man själv med språkets hjälp kan påverka hur hjärnan reagerar på olika händelser i livet.

Låt inte andra bestämma hur du ska må. Lägg mindre energi på problemet och mer på själva livet. Så kan ett par av grundtankarna sammanfattas.

– Hur skulle din situation se ut om du inte hade det här problemet?

Det är en av de första frågorna som psykologen **Bo George**

– Jag fastnade för titeln och tänkte att det kanske passar mig.

I samma veva fick Barbro tips om en psykoterapeut som arbetar med EMDR, en ögonrörelseterapi som bland annat lär kunna bota panikångest. Under terapin fick Barbro dra sig till minnes det tillfälle hon upplevt som mest besvärligt. Samtidigt höll terapeuten två fingrar framför Barbros ansikte och rörde dem snabbt fram och tillbaka för att återskapa samma ögonrörelser som under drömsömn. Efter bara två besök på vardera två timmar lättade ångesten.

– Men det var inga lätta timmar. Under behandlingen stegrades ångesten innan den sedan försvann. Det går inte att förklara vad som hände. Men efter ett tag förändrades de gamla känslor jag hade inför situationen. Terapeuten förklarade det med att man bryter upp en prägling i hjärnan.

## Ville utbildas sig

Ögonrörelseterapi gjorde att Barbro kände sig starkare och mogen att gå vidare med NLP. På Internet hittade hon NLP-institutet i Stockholm.

– Man kan komma som klient men också gå olika utbildningar. Jag bestämde mig för en kurs.

– Metoden var precis så bra som jag hade hoppats. Vi övade på oss själva och våra kurskamrater. Förändringen gick mycket snabbt.

Mycket användbart var att betrakta sig själv och det som händer från olika nivåer:

– Man kan vara "associerad", vilket innebär att man är med i det som hän-

**Barbro blev mobbad på jobbet**



der. Man kan också medvetet vara "disso-cierad", det vill säga distansera sig och betrakta sig själv och övriga inblandade utifrån.

En tredje NLP-metod kallas "time-line". Den går ut på att utnyttja hjärnans sätt att undermedvetet organisera minnen efter en tidslinje. Genom att lära sig att förflytta sig längs med linjen kan man ladda ur negativa känslor för vissa händelser. Man går tillbaka till första gången man hade den svåra känslan och avdramatiserar den.

En del av läkningen enligt NLP är att inte lägga skulden för sina känslor på andra, utan själv ta ansvar för sina reaktioner.

– Därför vill jag inte anklaga någon på min gamla arbetsplats. Det är sorgligt att tänka tillbaka, men jag tror att ingen egentligen ville att det skulle bli så. Vi drevs dit på grund av arbetsmiljön. Jag kände mig kränkt, men efter det jag nu har lärt mig skulle jag aldrig låta det gå så långt utan bytt jobb tidigare.

I dag är Barbro stark igen och har på egen bekostnad gått flera NLP-utbildningar. Hon har fått ett vikariat som personlig assistent och har fått bidrag för att starta eget och jobba som arbetslivskonsult. ●

**Sjöberg**, grundare av svenska NLP-institutet, brukar ställa till dem som kommer till honom för att få hjälp att nyorientera sig i livet.

– De flesta människor är problemorienterade och den frågan brukar kunna vara ett första steg på vägen att börja tänka i nya banor. Det är slöseri med tid att grubbla över problem. Vi jobbar i stället med att försöka lösa dem.

NLP eller neurolingvistisk programmering är ingen ny terapimetod, men har först under senare år börjat vinna terräng i Sverige. Kortfattat står NLP för att vårt sätt att tolka situationer och bearbeta erfarenheter påverkar hur vi kän-

ner oss och även programmerar våra handlingar. Terapin går ut på att bryta invanda mönster och hitta nya vägar till vad man vill göra eller uppnå.

– Jag har använt metoden sedan början av 1980-talet. Den är mycket effektiv vid till exempel fobier. Jag har också använt den framgångsrikt vid mobbing på arbetsplatser.

Det var på 1960-talet som den amerikanske lingvistikprofessorn **John Grinder** och psykologen **Richard Bandler** vid University of California, Santa Cruz började studera framgångsrika psykoterapeuter för att se deras intuitiva agerande gentemot sina patienter.