



” En gång bad jag tom en person att gå och tvätta sin mun med tvål och vatten

KRÖNIKA  
Tina Persson

# Tankar om... Mobbing

**J**ag tror att ordet mobbing får dom flesta att gå igång, men för egen del kan jag tycka att vi har trängt in ordet i ett hörn.

**Så idag tänkte jag sätta fart på tankar små som stora**, och jag börjar med att ställa frågan. Vart ska vi dra gränsen egentligen?

**Vi ska stoppa mobbing** och det är helt rätt, men ändå så fortsätter vi på flera sätt än vi kan ana. Så när är det dags att sluta, och vart kan vi då börja? Det verkar som om många har ett fokus på en typ av personlighet som ska stoppas, men tänkt om det är fler?

**Jag själv tappade självkänslan** när jag var 11 år, så jag var ett lätt offer när jag kom till högstadiet. Här ville många hävda sig, och det som många missar är att det räcker med några ord. Jag fick höra att jag var både ful, dum och att ingen skulle vilja ha mig.

**Ful, dum och ingen vill ha mig**, för mig blev det ett mantra som satte sig fast. Små, små ord som borrhade sig långt in i själen och som förstörde mitt liv enormt.

**Jag blev mobbad med ord.** Ord som hoppade ut som små grodor ur munnen. Det var bara så enkelt, men ändå orden var så kraftfulla när jag som ingen självkänsla hade blev träffad.

**När mobbingen från andra tog slut** så fortsatte den ändå, men nu på ett annat sätt. Ett sätt som många har satt namnet dålig självkänsla på, men jag skulle vilja kalla det för självmobbing. Jag återkommer till ordvalet, men visst är det ett intressant ordval?

**Jag har också varit med om att bli mobbad på arbetsplatser.** Där jag har fått veta att jag har klivit på alldeles för mycket, och där jag borde veta min plats. Detta är också ett sätt som jag också anser är mobbing, men jag skulle också kunna ha kallats mobbare på samma arbetsplats av mina kollegor.

**Varför?** Jo, för att jag vågade stå upp för mig själv, och där jag tyckte att mina kollegor också kunde göra detsamma. Att jag var stark och där dom kunde tycka att jag krävde för mycket av dom, och där dom istället tyckte att dom var ett offer.

**Det märkliga är** att jag också har fått kommentarer från vuxna människor. Kommentarer som bara har hoppat ut som en groda från ingenstans, och när jag har kommenterat detta så har ursäkten

varit. Jamen, du vet det bara hoppar ur min mun för jag blev så arg eller irriterad.

**En gång bad jag tom en person att gå och tvätta sin mun med tvål och vatten.** För jag ville markera att det du sa, det var inte ok för fem öre.

**Det är ju så lätt** att någon säger något som dom inte menar, men ändå så träffar det så rakt in i en persons hjärta som inte är stark nog att stå emot. Ett enda ord eller en mening, kan faktiskt sänka en människa rakt ner i diket för en lång tid framåt.

**Jag har skrivit tidigare** om att vi behöver bli mer medvetna och närvarande, för att ta vara på livet mera. Så hur medveten är du om dina ordval mot andra människor, men även mot dig själv?

**Psykisk ohälsa växer så det knakar**, men jag tror att vi kan göra något åt det själva. Kanske inte allt, men vi behöver börja med oss själva. Så hur är det med din självkänsla, din självtillit, din självmedvetenhet, osv?

**Jag coachar många människor**, som har en dålig självkänsla och som ständigt talar om för sig själva hur värdelösa och misslyckade dom är. Ok, och nu kommer ordet tillbaka, så du är en självmobbare då?

**Nä, va?** Nä eller, vänta nu? Det är när vi inser och förstår, som vi kan göra en förändring eller hur?

**Detta var det jag insåg den där majdagen** när jag skulle fylla 30, att här hade jag i 15 års tid mobbat mig själv. Det var så självklart, det var ingen annan som egentligen mobbade mig. Utan jag hade tagit alla chanser jag kunde, till att tala om för mig själv gammal skäpmat.

**Det är så lätt att vi lägger ett fokus** på någon annan som betett sig dålig, men har du insett att även dom mår dåligt? Så vart ska vi dra gränsen när det gäller mobbing?

**Tänkt om vi alla skulle dra vårt strå till stacken** och välja att mer medvetet göra något både för oss själva, och dom omkring oss?

**Varför kan vi inte helt enkelt byta frekvens på våra liv, för att må så bra som vi faktiskt är värda?**

**Tack för att jag fick snurra fart på tankar små som stora idag.**

Din mentala hälsoinspiratör  
Tina Persson