

# Nu giver det mening

**Mette Nørgård er 36 år, arbejder med markedsføring og hjemmesider og bor med sin mand og børn i København.**

**En vinteraften i 2012 fulgte en mand efter Mette på vej hjem fra metrostationen. Da hun vendte sig om mod manden, satte han en pistol for panden af hende og lod hende forstå, at han ville have hendes taske. Mette satte efter manden, da han løb med tasken, men opgav forfølgelsen. To piger fandt hende liggende i sneen og tilkaldte hjælp.**

Der var jo ikke sket noget, tænkte jeg, ikke noget fysisk, og jeg skulle til Schweiz et par dage senere på forretningsrejse. På det tidspunkt var jeg en stærk pige, der var et rigtig godt sted i livet. Jeg havde været sammen med min kæreste i en del år, havde en lækker lejlighed og to hunde, som var vores 'børn'. Jeg havde et godt job og var på vej op med rigtig spændende forretningsrejser og mere og mere ansvar. Gode venner. Det kørte bare. Det er sådan, jeg ser mig selv, når jeg tænker tilbage. Men til Schweiz kom jeg ikke.

Min kæreste sagde, at det var godt at komme tilbage til gerningsstedet hurtigt efter. Jeg var vant til at gå med hundene tre gange om dagen, så vi gik en tur derhen. Jeg kunne godt mærke, at jeg ikke syntes, det var det fedeste, men jeg gjorde det. Der sker så det, at jeg får den første oplevelse af ikke rigtig at kunne styre min krop. Den har fået en erfaring, som den husker, og da jeg registrerer en mand 100 meter fremme, begynder hjertet at slå lidt hurtigere. Jo tættere på han kommer, jo mere ryster jeg over det hele. Det endte med et decideret angstanfald. Jeg fik panikangst, og jeg troede, jeg skulle dø. Jeg vidste ikke dengang, hvad et angstanfald var. Jeg vidste ikke, at det kom som lyn fra en klar himmel, og at du sådan set ikke kan gøre noget ved det. Det var helt vildt ikke at kunne kontrollere, hvad der skete med mig.

Jeg er blevet mor siden, og jeg kan huske, at da jeg havde født min søn, kunne jeg ikke forstå, at livet gik videre for alle andre. Kunne de ikke se, at jeg lige havde født? Kunne de ikke se, at verden havde forandret sig i positiv retning? Men dengang forandrede verden sig i negativ retning, og jeg kunne ikke forstå, hvordan folk bare kunne tage på arbejde og være glade. Kunne de ikke se, hvor sindssygt det var, at jeg var blevet sat fuldstændig ud af spillet? Det er en surrealistisk oplevelse at føle, at ens egen verden går i stå, mens alt andet fortsætter. Man stiller sig selv en milliard spørgsmål og leder efter en mening: Hvorfor mig? Hvorfor skulle det lige ske for mig?

### **Et par dage efter røveriet startede Mette et intensivt og langvarigt forløb hos en psykolog.**

I et helt år startede jeg samtalen hos psykologen med at spørge hende: Er jeg normal? Tror du, jeg er helt normal? Er du helt ærlig, når du siger, at jeg er normal? Det hjalp, at hun sagde, at mine reaktioner var normale, men det var ikke helt nok. Jeg havde brug for at kunne spejle mig i andre, for jeg tænkte, at jeg overreagerede. Jeg kan huske, at jeg så Station 2 om en pige på en tankstation, der havde været ude for et røveri. Hendes historie var det tætteste, jeg kunne spejle mig i. Hun var også blevet passet op med en pistol, men hun var tilbage på sit job efter en uge. Der sad jeg tre uger inde i forløbet og tænkte: Hvorfor kan hun, når jeg ikke kan? Så tilbage til psykologen: Er du sikker på, at det er helt normalt, at jeg har det sådan her? Det tog mig fire uger at komme tilbage på arbejde, og jeg tog faktisk til Schweiz på forretningsrejse, men jeg fik en kollega med for at passe på mig. Sådan var det i lang tid. Jeg følte, at alt hvad jeg troede på, alt hvad jeg havde af værdier var blevet kastet op i luften ligesom et puslespil, og at jeg skulle begynde at finde ud af, hvem jeg var, hvem jeg kunne stole på, og hvordan verden hang sammen omkring mig. Det var en lang proces.

Mit liv blev jo fuldstændig vendt på hovedet, så jeg havde brug for at vide, hvad søren jeg skulle bruge det til. Det var jeg nødt til selv at finde ud af. Så jeg begyndte at tænke at i stedet for at spørge: Hvorfor mig? kunne jeg spørge: Hvorfor ham? Hvorfor gjorde han det? På det tidspunkt læste jeg om Nelson Mandela og tilgivelse, og jeg kan huske, at jeg besluttede mig for, at 1) det her skal betyde noget, det skal give mening på en eller anden måde, og 2) at jeg var

nødt til at tilgive, hvis jeg skulle videre i livet.

I og med at han aldrig blev fundet, kunne jeg jo ikke spørge ham: Hvorfor mig?, så jeg begyndte at sætte mig i hans sted og tænkte: Hvis jeg skulle være i stand til at gøre det, han gjorde, hvordan ville mit liv så se ud? Det er jo nemt at forestille sig, at det måtte se ret trist ud, når man er så desperat, at man overfalder nogen. Jeg begyndte at finde på historier om ham. Jeg var nødt til at udligne magt-ubalancen mellem ham og mig. Det gjorde jeg ved at sige: Jamen hvordan har *han* haft det? Han har jo ikke haft det godt. Måske har han været udsat for tæsk hele sin barndom eller noget tilsvarende. Jeg fik ham bragt ned på mit niveau eller faktisk lidt under. Jeg begyndte at synes, det var lidt synd for ham, og at jeg var den stærke i det her.

**Et halvt år efter røveriet blev Mette ramt af stress, hun udviklede en spiseforstyrrelse, blev sygemeldt, og hendes kæreste gennem otte år forlod hende.**

Bortset fra at dø tror jeg, at min største skræk i livet var at blive forladt, og der befandt jeg mig så lige pludselig - midt i skrækken. Jeg kan huske nogle dage, hvor jeg bare sov, sov fra det hele, sov fra virkeligheden. Og jeg kan huske, at jeg en dag vågnede op og tænkte: Hold da op et bjerg, der ligger forude. Det virker super uoverskueligt, men jeg kan godt. Jeg har lige gjort det, så jeg kan gøre det igen. Jeg havde ligesom et klarsyn. Lige dér følte jeg, at røveriet havde forberedt mig på noget. Jeg havde fået en chance for at kigge indad i et halvt år, og jeg havde fået lagt et fundament til at kunne håndtere at blive forladt. Så for første gang tænkte jeg, at nu giver det mening. Nu giver det lidt mere mening. Og når det giver lidt mere mening, kan jeg godt tilgive ham, der overfaldt mig, og komme videre fra den oplevelse. Der skete flere andre ting det næste års tid, som trak i samme retning, og det endte med, at jeg to år efter skrev et brev til overfaldsmanden som en manifestation af, at jeg slap ham som en dårlig oplevelse, og at jeg havde fået vendt overfaldet til noget konstruktivt og positivt.

Jeg snakkede med en god ven om brevet i lang tid, men jeg kunne ikke få det skrevet, indtil min ven en dag sagde: Tænk på, hvad du kan inspirere andre til. Så gik jeg hjem og skrev brevet i løbet af ti minutter. Det kom sådan! Jeg forestillede mig, hvad jeg ville sige til ham, hvis han sad foran mig. Der var mange, der sagde: Jamen, det er jo ligegyldigt, han ser det jo ikke, og hvis han ser det, så er han ligeglad. Men det var fuldstændig underordnet for mig, for jeg havde skabt min egen historie om alt det, der var sket, og jeg havde en idé om, hvem han var. Jeg vidste godt, at jeg ikke kunne være afhængig af, at han så brevet eller angrede. Det var noget, jeg gjorde for mig selv, og det var noget, jeg gjorde for andre. Så lagde jeg brevet på en blog. Det var rigtig interessant. Det blev læst ret mange gange, og jeg blev kontaktet af forskellige aviser og medier.

**I dag kan Mettes brev læses på hjemmesiden [Invicto.dk](http://Invicto.dk). Sammen med sin ekskæreste tog Mette initiativ til at skabe det forum for ofre, som både hun som offer og ekskæresten som pårørende havde søgt, men ikke fundet, da de havde brug for det. Mette både skriver og holder foredrag for foreningen.**

Når jeg holder foredrag, fortæller jeg først og fremmest om den, jeg var, og den, jeg blev til. Jeg prøver at skildre et før og efter-billede for at fortælle, at ressourcestærke mennesker også kan blive væltet af pinden af noget, hvor der ikke i fysisk forstand skete noget. Og det gør jeg, fordi jeg gerne vil have, at andre skal vide, at det kan ramme alle, og hvor dybt det kan ramme, hvor kæmpe et indgreb i ens liv det er eller kan være. Jeg gør meget ud af at sige, at selvom man er ressourcestærk i kraft af egen styrke, eller man har en god støtte i familien eller har professionel og økonomisk hjælp til rådighed, så er det én selv, der skal gå den lange vej tilbage til livet. Jeg fortæller om, hvordan jeg tog ét skridt ad gangen, så et par skridt tilbage og så frem igen til der, hvor jeg er i dag.

Du kan ikke lægge ansvaret over på dine venner eller din familie eller din psykolog. Du kan ikke engang lægge ansvaret over på gerningsmanden. For hvad skal der til, for at du får det bedre? Hvad skal der til, for at du kommer videre? I mit tilfælde blev gerningsmanden aldrig fanget, han fik aldrig en straf. Hvor går

grænsen for, at jeg kan komme videre? Skulle han fanges? Når han så blev fanget, skulle han så dømmes? Og hvis han så blev dømt, skulle han så også angre? Og skulle jeg have det at vide, før jeg kunne komme videre? Det kan man jo ikke være afhængig af.

Præcis som i andre former for sorg skal man igennem sin egen proces, og jeg ville aldrig sige til en person, der var midt i den første storm af følelser: Tag ansvar. Men når man når til et vist punkt, er det godt at vide, at man ikke kan give andre skylden for det, der sker med én. Du har selv et ansvar for at skabe din egen historie med det, der er sket. Jeg fortæller ikke om mig selv som en solstrålehistorie, hvor alt nu er rosenrødt og går godt. Jeg siger, at det, der er sket, har haft nogle konsekvenser, at jeg også har kæmpet med at acceptere, at mine vilkår er, som de er i dag: forandrede - både på godt og ondt.

Min stresstærskel er super lav. For nuværende har jeg ikke et fuldtidsjob, og jeg tror heller ikke, at jeg kan administrere det i mit system. Og så har jeg en tendens til angstanfald, hvis jeg bliver stresset eller presset. Men helt ærlig, så tror jeg... det lyder måske lidt hippieagtigt, at jeg fik en mulighed. Alle mine lag blev skrælet af, så jeg har skullet kigge på hvert lag og tænke over, hvad jeg kan bruge til noget, og hvad jeg ikke kan bruge til noget. Jeg har kunnet samle mig selv på en helt ny måde, i en renere form, tror jeg. Jeg er blevet en mere ærlig version af mig selv, så der er meget at være taknemmelig for.

Det taler jeg også om. Jeg prøver at tvinge folk til en gang imellem at finde de små positive tegn. Jeg laver stadigvæk taknemmelighedsøvelser, fordi jeg ved, at hvis du har fokus på noget, man kan glæde sig over, så vokser det, så fylder det mere og mere i din bevidsthed, og hvis det fylder mere, så bliver der mindre plads til alt det negative. Også når man rammes af noget voldsomt og indgribende. Så man må finde ud af, hvad der er godt i ens liv, om det så er, at du er blevet en lille smule tættere med din mor eller en veninde, eller du får lov til at komme på et mindfulnesskursus. Jo mere du bygger på, desto mere fylder det, man kan glæde sig over.