

# **Overfaldet ligger nu i puljen af livserfaringer**

**Bente Clausen er 61 år og leder af en institution for mennesker med psykisk sårbarhed. Hun bor i en haveforening i København.**

**Bente var 31 år, da hun blev stukket ned. Hun sad på en café sammen med en god ven, da en ukendt mand satte sig på hug ved siden af hendes stol og talte rablende og uforståeligt på polsk. Bente bad ham venligt om at gå, hvorefter han rejste sig og stak hende med en kniv. Manden blev anholdt to dage senere.**

Det er 30 år siden, og det er meget, meget sjældent, jeg tænker på det. Da du kontaktede mig, begyndte det at dukke op igen, men det er ikke noget, der fylder eller har fyldt i mange år. Der, hvor det fylder, er i bunken af livserfaringer. Overfaldet spøger ikke længere i mit liv, snarere tværtimod. Jeg tænker mere på det som en styrke, jeg har fået. En ressource.

**Kniven ramte Bente i brystet på højre side og punkterede hendes lunge.**

Det føltes som et knytnæveslag. Jamen, det var ikke så slemt, tænkte jeg på ægte kvindevis, for der var ikke meget at se. Jeg kan huske følelsen af at have svært ved at trække vejret, og så fadede jeg langsomt ud. Det er en oplevelse, jeg aldrig glemmer. Jeg nåede at tænke: Hov, vågner jeg op igen, eller er det det? Var det livet? Stopper det her? Det var en mærkelig følelse. Jeg var ikke bange, mere undrende og accepterende. Det havde jeg det underligt med senere, da jeg begyndte at bearbejde, hvad der var sket. At accepten kom lidt hurtigt, og at jeg ikke havde kæmpet mere.

Jeg var ramt på flere fronter, også psykisk ramt. Jeg ved ikke, hvor meget jeg

tænkte over det, mens jeg var på hospitalet, for på en måde er det meget beskyttet at være indlagt, men så snart jeg forlod hospitalet, viste det sig. Da jeg kørte hjem i taxaen sammen med en veninde, væltede det hele ind. Alt forsvar var væk, jeg var ekstremt lyd- og lysfølsom, jeg havde ikke noget filter. Det var voldsomt, og allerede der kunne jeg mærke: Jeg skal have noget hjælp, det her kan jeg ikke finde ud af alene.

Jeg startede i et kommunalt tilbud, men der hørte jeg ikke hjemme. Der måtte findes noget bedre. Så hørte jeg om Studenterrådgivningen. Først fik jeg enetimer, så kom jeg i en blandet krisegruppe. Hele forløbet varede i næsten et år, to gange ugentligt - med hjemmearbejde. Det satte turbo på. Uden støtte tror jeg ikke, jeg ville have kunnet lægge det så hurtigt bag mig, og jeg ville ikke være blevet hel på den måde, jeg blev. De gik meget grundigt til værks i forhold til de oplevelser, vi havde haft. Vi kom rundt i alle afkroge af følelserne.

Noget af det, jeg måtte arbejde meget med, var den øjenkontakt, jeg havde haft med gerningsmanden. Jeg havde set ham i øjnene og set en dyb sorgmodighed. Der var ikke noget aggressivt i hans blik, og han lignede ikke én, der var ude på noget. Det var meget underligt. Jeg havde ikke kunnet tolke situationen. Det var noget af det, der sad tilbage i mig, men jeg fik langsomt arbejdet ham ud.

Der kom også hul på en gammel sorg. Jeg havde to år tidligere mistet en person, der stod mig meget nær, og jeg havde ikke fået bearbejdet tabet ordentligt, men ligesom lært at leve med det. Nu kom det op til overfladen. Jeg tror, det var derfor, det tog så lang tid i krisegruppen, men jeg fik bearbejdet begge dele, hvilket jeg er meget taknemmelig for i dag. Jeg kom hel igennem, og da jeg holdt op i krisegruppen, havde jeg det sådan: Der er ikke mere at komme efter. Der gik så måske 2-3 år, før overfaldet var helt ude af mit system, og nu er der ikke en rest tilbage. Det ligger i puljen af livserfaringer.

Når jeg ser tilbage i dag, er et år jo ingen tid, men dengang havde jeg svært ved at acceptere, at det skulle tage så lang tid. Jeg ville gerne have det fikset hurtigt, og det ville min omverden i høj grad også. Jeg søgte at få mine omgivelser til at forstå min proces, men opdagede, at det ikke kunne lade sig gøre. De ville bare have den gamle Bente tilbage, og det lå lidt i luften, at nu måtte jeg se at komme

videre. Det var en stor lettelse, da jeg mødte en, der sagde: Du leder og leder, men du finder aldrig den forståelse, du leder efter. Det hjalp mig til at acceptere, at det var *min* proces, og den måtte tage den tid, der var nødvendig. Andre behøvede ikke at følge med i detaljerne, og det var ikke, fordi de ikke ville, men fordi de ikke kunne. Det var ensomt at søge forståelse hos andre, og det gav mig indre ro at vide, at det var min proces alene.

### **Da overfaldet skete, var Bente ved at afslutte andet år af sin uddannelse til afspændingspædagog.**

Først ville jeg bare melde mig ud af det hele, men lærerne fik mig til at gå op til eksamen, og på den måde kom jeg igennem andet år. Der var ingen forståelse for, at jeg ikke kunne gå i gang med et fuldtidsstudie på tredje år, og jeg følte mig presset. Jeg måtte insistere på at få delvis orlov. Så det tredje studieår tog jeg på deltid over to år, og det var fuldstændig rigtigt. Krisegruppen fyldte jo ekstremt meget i mit liv. Så hvis jeg skulle give et godt råd til andre i samme situation, vil det være, at man skal være tro over for det, man mærker, og tage det alvorligt. Og så søge hjælp om nødvendigt, for man behøver ikke at gå igennem det alene. Mange heftige følelser skal bearbejdes, og det er ikke sikkert, man kan håndtere dem uden hjælp. Måske gælder det ikke for alle, men det var det, der hjalp mig.

Jeg lærte rigtig meget om mig selv i løbet af det år i krisegruppen, som jeg ikke ville være foruden i dag, og jeg ved nu, at jeg til enhver tid kan komme igennem en krise. Jeg har været i to store kriser siden, hvor jeg ikke var i tvivl om, at der var en vej ud. Der *er* en vej igennem, og det er et spørgsmål om at finde den og om at være tålmodig. Det er ikke noget, der kan fikses på kort tid, men tiden i sig selv hjælper også til. Det er en rigtig god viden at have med sig.