

# **Du er selv ansvarlig for at komme videre**

**Stine Arenshøj er 40 år. Hun er tidligere brandinspektør og indsatsleder, nu selvstændig coach, psykotraumatolog og foredragsholder. Stine bor med sine tre børn på Sjælland.**

**16 år gammel blev Stine udsat for et voldeligt overgreb fra en lidt ældre ekskæreste. Forholdet var sluttet i al fredsommelighed, da ekskæresten flyttede til et andet sted i landet. Stine mødte ekskæresten igen ved et musikarrangement, han passede hende op, tog kvælertag på hende og udsatte hende for grov vold i mange timer. Ekskæresten blev idømt 30 dages fængsel.**

Lige efter det var sket, valgte min mor at sende mig op til en kollegas søn, som boede langt ude på Lars Tyndskids mark. Der sad jeg i 14 dage for mig selv. Dengang fandtes mobiltelefoner ikke, så jeg havde ikke kontakt med mine forældre. Det var jo for at passe på mig og skærme mig fra ekskæresten, som åbenbart havde sendt trusselsbreve om, at han ville tage mit liv og sit eget liv, men det var ikke godt for mig. Jeg er ret sikker på, at hvis særlig min mor, men selvfølgelig også min far havde hørt på mig og talt med mig om det, der var sket, og jeg havde fået lov til at være ked af det og bange og mærket, at de passede på mig, så ville det have gjort en kæmpe forskel. At blive sendt væk og sidde i et hus helt for sig selv med alle de følelser og stadig ondt i kroppen har været med til at gøre mig til den, jeg er i dag. Jeg følte mig så ensom, og det var ikke en følelse, jeg havde kendt til før.

Lige siden jeg blev overfaldet, har jeg løbet for overhovedet at være i min krop. For seks år siden opdagede jeg, at det at løbe i skoven gav mig noget helt andet end at løbe på landevej. Jeg fik meget nemmere ved at håndtere ting i mit liv. Jeg har så gransket i det og fundet ud af, at man får aktiveret sit bearbejdningscenter

ved terrænløb, så løbet har været min terapeut. Når jeg har en dårlig dag, og en dårlig dag kan være, at nogen har været for tæt på mig, eller der har været for mange mennesker, så er jeg nødt til at løbe en tur. Tidligere kom børnene og satte en cola foran mig. Nu kommer de og sætter mine løbesko, fordi de ved, at så får mor det godt igen. Så løb er blevet en uundværlig følgesvend. Men der ligger også en angst forbundet med det, for hvad nu hvis jeg kommer til skade? F.eks. skal jeg ind og opereres om nogle uger, og jeg ved, at de næste to måneder kan jeg ikke løbe. Sådan noget kan få mig til at tænke: Jeg vil ikke have den operation, for jeg kan være i livet, hvis jeg kan løbe. Men jeg kan ikke være i livet, hvis jeg ikke kan løbe.

Jeg tænker ikke hver dag på det, der er sket, men rent fysisk fortæller min krop mig hver evig eneste dag, at det er sket. Et kram f.eks. skal være et hurtigt kram, ikke et tæt kram. Det er først de sidste par år, jeg har kunnet gå med tørklæde om halsen, men jeg kan ikke have, at man rører min hals, så panikker jeg helt. Jeg har aldrig kunnet lege med mine børn og tumle med dem. Min yngste datter har i perioder gerne villet bæres ned ad trappen. Det var sjovt, syntes hun. Men jeg har ikke kunnet bære mine børn på almindelig vis, som andre gør det. Jeg har ikke kunnet have dem for tæt på min hals. Det kan jeg heller ikke rent seksuelt; der skal være åbent, jeg skal ikke lukkes inde på nogen måde. Jeg kan f.eks. heller ikke sove i ske. Jeg skal ligge for mig selv, ellers går jeg helt i panik.

Det har haft nogle omkostninger, især for min ældste datter, at jeg aldrig har kunnet give hende tæt fysisk omsorg. I dag er hun en pige, der holder folk ud i strakt arm. Jeg tænker, at det har jeg bidraget til, og det gør selvfølgelig indtryk. Det, der blev gjort mod mig, overfører jeg til hende, og det gør mig ked af det. Jeg er obs på det, for det er så tydeligt, og jeg øver mig virkelig i at være tæt med min yngste datter. Jeg bider tingene i mig til tider og må ud og hyperventilere på toilettet, uden hun ser det. Så rent fysisk har det nogle store konsekvenser.

**Stine har levet i flere længerevarende forhold og fået børn med mænd, som har været fysisk og psykisk voldelige mod hende, indtil hun en dag traf en beslutning om, at sådan ville hun ikke fortsætte sit liv.**

Tidligere lod jeg bare alt hagle ned over mig og accepterede, at det var sådan, det var. Det var jo nok lidt min egen skyld, tænkte jeg. Jeg har først lært at sige fra de sidste par år, og jeg har brugt rigtig, rigtig meget tid på at gennemgranske, hvorfor jeg bare har accepteret tingene. På en eller anden måde bliver det ved med at falde tilbage på det, min ekskæreste gjorde. Jeg lod det jo bare ske. Og på en eller anden måde lod min mor det også bare ske, for hun passede ikke på mig med alle de efterreaktioner, jeg havde. Der har altid været noget med, at det er ok, at man gør sådan her mod mig-agtigt. Så skal jeg bare være lidt mere hård i filten, for så kan jeg godt klare det. Jeg har taget imod og ikke været stærk nok til at sige fra, selvom jeg vidste, at det var forkert. Så selvom jeg har fundet tryghed i, at der er ikke noget, jeg ikke kan håndtere, så har det haft konsekvenser efterfølgende.

**Efter mange år som brandinspektør og indsatsleder skiftede Stine for nogle år siden løbebane og tog en uddannelse først som coach, senere som psykotraumatolog.**

Mit ønske om, at folk ikke skal gå rundt og have det så skidt, som jeg har haft det, har været udløseren til det, jeg gør i dag. Havde jeg for 20 år siden haft nogen, der prikkede mig på skulderen og sagde: 'Hør her, det kan godt være, at du har været udsat for både et drabsforsøg og en ordentlig omgang tæsk, men det betyder ikke, at du behøver gå rundt og have det skidt. Du må godt være glad.' Det var der ikke nogen, der sagde til mig. Ingen fortalte mig, at det kunne være anderledes. Jeg hørte kun, at det var så forfærdeligt, at det måtte være hårdt, og at man stadigvæk kunne se det på mig.

Nu ved jeg, at man ikke behøver at have det dårligt, fordi man har været udsat for en hændelse, som jeg var udsat for. Der er nogle fysiske ting, som sætter sig. Men det er i høj grad et spørgsmål om, hvordan vi tænker på det, der er sket, der er afgørende for, hvor godt eller hvor dårligt vi har det. Der er en masse forskning, der viser, at det er ikke det, vi bliver udsat for, der er afgørende for, hvordan vi reagerer. Det er vores tilgang til tingene. Det har været en åbenbaring for mig.

Når jeg holder foredrag, bliver folk provokeret af, at jeg siger: Du har et valg. Det har alle. 'Jamen jeg har det jo så skidt.' Ja, men du har stadigvæk et valg, på trods af at det er andre, der har påført dig den situation, du er i. Det er dit ansvar at komme videre. For det kommer den person, der forulempede dig, ikke til at sørge for, og det er der heller ikke andre, der gør.

Det er en erfaring, som jeg virkelig har draget nytte af. Jeg kan vælge, at jeg vil stå op og tage kedeligt tøj på og lade være med at rede håret og have lidt ondt af mig selv. Eller at jeg vil stå op og gå i bad og klæde mig som en kvinde og gå ud ad døren med et smil på læben. Det er mit ansvar, mit valg. Så siger folk: Neeej, men ... Så siger jeg: Du kan jo bare prøve at gøre det i morgen.

Hvis mit liv på nogen måde skal give mening, så er det et spørgsmål om at hjælpe andre. Ikke at fikse dem, men hvis deres liv kan blive bare en lille smule nemmere end mit, så giver alt det der lort mening. Så er det ok, at det er sket. Så jeg fortæller den gode historie. Jeg fortæller om alt det gode, jeg har fået ud af det. Jeg ville ikke have haft de løbeoplevelser, jeg har haft. Jeg ville ikke have opnået så meget i livet, som jeg har, uden den bagage, jeg fik. Når vi får én med stegepanden, så er vi nødt til at forholde os til verden på en anden måde. Det er jeg dybt taknemmelig for, at jeg har lært.

### **Flere år efter overfaldet møder Stine igen ekskæresten tilfældigt i forbindelse med en pinsefest. På vej hjem ser hun, at han står ved busstoppestedet.**

Af en eller anden uforklarlig årsag, vælger jeg at gå hen ved siden af ham. Jeg står der bare, og så spørger jeg ham, hvordan han har det? Det eneste han svarer er, at han er ked af det, han har gjort. Så står vi lidt ved siden af hinanden, og så går jeg. Når jeg tænker tilbage på, hvorfor jeg spurgte ham om det, var det fordi, jeg havde et behov for at vide, at han var okay, for jeg havde svært ved at forestille mig, at han havde overfaldet mig, fordi jeg havde gjort noget forkert. Vi havde jo haft det godt som kærester, og vi var skiltes på en god måde, så det kom ud af den blå luft. Det måtte være slået klik for ham.

**For et par år siden fik Stine fra anden side at vide, at overfaldet hverken var kommet ud af den blå luft eller skyldtes, at det var slået klik for ekskæresten. Overfaldet havde været nøje planlagt.**

Egentlig er jeg rigtig ked af, at jeg fandt ud af, at han havde planlagt det. For hvad havde jeg gjort, der bevirkede, at han ligefrem havde planlagt at forsøge at kvæle mig? Det har sat noget nyt i gang i mig. Siden har jeg gået og overvejet, om jeg skal tage kontakt til ham for at stille spørgsmålet: Hvorfor? Hvorfor gjorde du det? Hvorfor planlagde du det ligefrem? Om han så bare svarer: Jeg ved det faktisk ikke, så vil jeg være okay med det. Så har jeg fået et svar. Det vil ikke være usagt, for jeg vil have stillet spørgsmålet. Jeg tror, det vil sætte en stopper for nogle af mine tanker. Og så vil det måske være rigtig rart at snakke sammen for at få en afslutning, men i virkeligheden også lade ham vide, at jeg har det helt okay, på trods af hvad der skete.