



”JEG VENDER MIG OG KIGGER LIGE IND I EN PISTOL”

På vej hjem en sen aften bliver Mette Hansen truet med en pistol. Overfaldsmanden tager hendes taske og løber. Bagefter var hun ikke bare rystet, men også bange for at gå ud. For ikke bare har han hendes taske. Han har også hendes sygesikringsbevis og ved, hvor hun bor.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: PETER NØRBY.

Det sner og stormer. Det er koldt. Og mørkt. Jeg stiger af metroen på Sundby station. Klokken er omkring 22, jeg er i godt humør og lytter til musik på min iPhone. Det er lørdag, jeg har været ude og spise med nogle kollegaer og har besluttet at tage tidligt hjem for ikke få ødelagt dagen efter. Det er en god beslutning, kan jeg mærke, jeg glæder mig til at hygge derhjemme og gå tur med mine hunde. Jeg har min taske over skulderen og min iPhone og mine nøgler i lommen. Jeg skal hen ad en lang sti for at komme hjem, og jeg registrerer, at der lidt længere henne står

en mand lænet op ad husmuren med det ene ben oppe. Han kigger ned i jorden og er helt dækket af en hætte og et stort tørklæde. Men det er jo også koldt, tænker jeg. Jeg føler det alligevel lidt ubehageligt, for jeg skal tæt forbi ham for at komme hjem, og der er ikke andre mennesker i nærheden. Men jeg slår min bekymring væk og går forbi ham. Lige da jeg har passeret ham, fornemmer jeg, at han er tæt på mig. Jeg kan ikke høre noget, men tænker, at han måske vil spørge mig om noget, så jeg tager den ene høretelefon ud, vender mig for at høre, hvad han vil, og kigger lige ind i en pistol. »

”Jeg kan se, at han siger noget til mig, men jeg kan ikke høre det. Det er, som om jeg helt har mistet hørelsen. Jeg kan se, at han bliver gal, fordi jeg ikke reagerer på det, han siger, og han kommer tættere på og vifter med pistolen”

- Jeg kan se, at han siger noget til mig, men jeg kan ikke høre det. Det er, som om jeg helt har mistet hørelsen. Jeg kan se, at han bliver gal, fordi jeg ikke reagerer på det, han siger, og han kommer tættere på og vifter med pistolen. Den er det eneste, jeg kan se ud over hans øjne, som er helt mørke og gale. Jeg tænker tusinde tanker. Hvad vil han? Skal jeg voldtages? Hvad sker der? Ellers står min hjerne stille. Samtidig kan jeg se, at han bliver mere og mere aggressiv, og så kaster jeg min taske over til ham. Jeg tænker, det er det, han vil. Håber det. Og heldigvis vender han sig om og løber alt, hvad han kan. Først der begynder min hjerne at fungere igen. Jeg tænker, nå ja, jeg skal jo skriges, jeg skal have opmærksomhed. Samtidig tænker jeg, at det er helt vildt strengt, at han har taget min taske. Det er jo mine ting. Det kan han ikke tillade sig. Og så begynder jeg at løbe efter ham, mens jeg råber. Stop tyven! Han har min taske!

- Jeg løber forbi en kvinde, der lige har parkeret sin cykel. Hun vender sig om og kigger på mig og efter ham, der løber med min taske. Og så går hun op ad trappen mod metroen. Uden at gøre noget. Jeg kigger mod ham igen og kan se, at han er stoppet op og kigger mod mig. Jeg er sikker på, at han tænker "skøre kvinde, hvad er det, du laver", og i det samme beslutter jeg mig for, at det nok også er det klogeste bare at lade ham løbe.

- Jeg går tilbage til pladsen ved

metrostationen og bliver overmandet af følelser. Hele min krop begynder at ryste. Jeg skriger. Tårerne vælter ud af øjnene. Jeg har jo heldigvis min mobiltelefon på mig, så jeg ringer til min kæreste, som ikke svarer. Så ringer jeg til mine forældre. Det er min mor, der tager den. Jeg prøver at sige til hende, at min taske er blevet stjålet, og at jeg er blevet truet med en pistol, men jeg kan slet ikke få det sagt. Skriger bare ind i telefonen. Min mor kan ikke forstå, hvad jeg siger, hun bliver bange og giver røret til min far. Mine ben forsvinder under mig, og jeg ligger på jorden. Jeg kan stadig ikke få formuleret sætningen, så de kan forstå mig, men i det samme kommer to piger ned

fra metroen. De ser og hører mig, de løber over til mig, og den ene kaster sig beskyttende ned over mig. I det sekund får jeg kontrol over min vejtrækning. Jeg føler mig ikke længere alene. Der er nogen, der hjælper mig. Jeg fortæller min far, hvad der er sket, og han siger, at de kommer med det samme. Pigerne ringer til politiet og tager mig med hjem. Jeg får lov at være hos dem, indtil min kæreste, mine forældre og politiet kommer.

Jeg gemte mig

Det er knap to år siden, Mette Hansen blev udsat for væbnet røveri, men hun husker hvert eneste sekund af oplevelsen, som var det i går. Mette var umiddelbart

METTE HANSEN, 32

er kosmetisk ansigtsakupunktør og salgskordinator på Carlsberg. Har lavet Offerforum.dk sammen med sin ekskæreste Lars, der er politimand.



"Jeg blev rigtigt, rigtigt ked af det, når folk sagde, at der jo heldigvis ikke var sket noget med mig, for jeg følte, at der var sket alt i hele verden, som overhovedet kunne ske"

bare glad over at være sluppet med at miste sin taske. Hun følte næsten, at det var lidt af en overreaktion, at politiet mødte talstærkt op med hunde, og at hun skulle til afhøring. Hendes daværende kæreste, som er politimand, sagde, at det var, fordi der havde været en pistol involveret. Det gjorde det til en alvorlig sag. Mette tænkte mest over, at hun havde mistet sit sygesikringskort og sit dankort, for om mandagen skulle hun til Schweiz for sit arbejde. Men så kom de psykiske eftervirkninger.

- Jeg kunne ikke sove om natten. Jeg blev ved med at se det billede af pistolen for mig. Næsten morgen kørte min kæreste mig på psykiatrisk skadestue, hvor jeg fik en snak med en psykiater. Min mor tog med, og mens jeg var der, kørte min kæreste rundt i fire timer og ledte i skraldespande, buske, hække og søer for at finde min taske. Jeg gik meget op i, at overfaldsmanden havde mit sygesikringskort og dermed også min adresse. Han vidste, at jeg ikke var særlig stor, og jeg var rigtig bange for, at han ville komme efter mere. Psykiateren sagde, at det var normalt at få den slags reaktioner. Jeg talte også med ham om min forretningsrejse til Schweiz, og han sagde, at det ville være okay at tage af sted, hvis jeg var klar til det.

Om var du så det?

- Nej! Senere på dagen skulle vores hunde luftes, og jeg tænkte, at jeg jo selvfølgelig skulle med ud. Min kæreste sagde også, at det var vigtigt, at jeg blev konfronteret med gaden igen. Da vi kom ud af gadedøren, kom en mand gående, og min krop reagerede med det samme. Jeg faldt fuldstændig sammen, jeg rystede og kunne ikke få vejret. Jeg ville slet ikke være der, jeg ville gemme mig. Jeg kunne ikke overskue at være på gaden, så vi gik op igen. Sådan havde jeg det de næste 14 dage. Jeg kom ikke uden for en dør. Og i lejligheden var jeg pludselig bange for at være henne ved vinduerne, hvis han nu stod og kiggede op. Han vidste jo, hvor jeg boede, tænkte

jeg hele tiden. Så jeg holdt mig væk fra vinduerne, jeg var også bange for, at han ville skyde ind ad vinduerne.

Er jeg ved at blive sindssyg?

Mette kom ikke til Schweiz om mandagen, og hun var sygemeldt i tre uger. Hun fik tid hos en krisepsykolog om tirsdagen, og på hele køreturen derhen sad hun og dukkede sig, så ingen kunne se hende udefra. Hun låste bildøren, så der ikke kunne komme nogen ind i bilen, når de holdt for rødt, og hver gang en bil kørte op på siden af dem, kunne hun næsten ikke holde det ud. Angsten stod på igennem et års tid, og i hele det år gik hun til psykolog.

- Jeg var enormt frustreret, ked af det og bange for, at jeg var ved at blive sindssyg. At jeg var unormal og reagerede unormalt. Det var en stor hjælp at gå hos psykologen, for jeg følte faktisk, at hun var den eneste, der kunne give mig et blåstempel på, at jeg ikke var skør. Min familie og venner sagde til mig, det er okay, du er ikke ved at blive skør, folk reagerer forskelligt og bla., bla., men jeg kan huske, at jeg hver gang startede timen hos psykologen med at sige: Jeg har simpelthen brug for at vide, om jeg er ved at blive skør eller ej - er det mig, der er helt fra den, eller hvad? Det var kun hendes ord, der vejede tungt nok til, at jeg kunne tro på det, og hun blev ved med at sige, at mine reaktioner var helt normale.

Mette var meget åben omkring sin oplevelse, men hun følte ikke, at folk rigtigt forstod, hvordan hun havde det. Det gjaldt både dem, der sagde, at de godt kunne forstå det, og dem, der sagde: Jamen, der skete dig jo ikke noget.

- Jeg blev rigtigt, rigtigt ked af det, når folk sagde, at der jo heldigvis ikke var sket noget med mig, for jeg følte, at der var sket alt i hele verden, som overhovedet kunne ske. Det er rigtigt, at jeg ikke var kommet til skade rent fysisk, men min psykiske grænse var i den grad blevet overtrådt.



FLERE UDSÆTTES FOR GADERØVERI

Antallet af anmeldte gaderøverier i København har været stigende siden 2010. Det viser tal fra Københavns Politi. I 2010 blev der anmeldt 664 gaderøverier mod 848 i 2011 og 921 i 2012.

Kilde: Københavns kommune, Kk.dk



OM OFFER- FORUM.DK

Har du selv været udsat for en forbrydelse kan du anonymt komme i kontakt med andre ofre på Offerforum.dk, hvor du også kan læse forskellige blogs.

Jeg havde ikke fået brækket mit ben, men mit indre var fuldstændig vendt op og ned.

Hvordan kom du videre?

- Vendepunktet var en samtale med en veninde. Hun vidste godt, hvad der var sket, men en dag fik jeg fortalt hende, hvor svært det var, og at jeg gik til psykolog. Jeg kunne huske, at hun engang havde været udsat for et tyveri i Afrika og



- Når jeg fortalte om røveriet, sad jeg altid og kiggede på dem for at se, hvordan de reagerede. Hvis de sagde, gud, hvor forfærdeligt, tænkte jeg, puha, så er det okay, at jeg har reageret så voldsomt.



spurgte ind til det, og så fortalte hun hele sin oplevelse, og hvad det havde ført med sig af reaktioner og følelser. Det var bare en total øjenåbner for mig. Jeg følte, at jeg havde fundet min soulmate. Alt det, hun sagde, var det samme, som jeg havde prøvet at give udtryk for til de andre i mit netværk. Men her var der bare en, der forstod lige præcis, hvad jeg snakkede om, jeg forstod lige præcis, hvad hun snakkede om. Det var en kæmpe forløsning efter den snak.

Opsøg ligesindede

Samtalen med veninden og det at finde ud

af, hvor meget det betyder at tale med andre, der har prøvet at være ofre, gav Mette og hendes tidligere kæreste idéen til at starte Offerforum.dk.

- Jeg havde brugt rigtig meget tid på at søge på offergrupper og historier på nettet om andre, der havde været udsat for røveri eller en anden kriminel handling, men jeg fandt ikke rigtig noget. Jeg fandt nogle lange og tunge afhandlinger om det, men ikke noget, jeg rigtig følte, jeg kunne bruge. Samtidig havde oplevelsen været en kæmpe øjenåbner for min daværende kæreste, for han var jo vant til at se den slags fra den politimæssige side. Det

”Hvis der går en bag ved mig, og hvis jeg føler mig utryk ved vedkommende, stopper jeg op og lader ham gå forbi. Jeg skal ikke have nogen bag mig”

gjorde et meget stort indtryk på ham at se et offers reaktioner så tæt på, og han anede ikke, at et velfungerende menneske kunne blive rystet så meget i sin grundvold og blive så udfordret. Vi fik ideen til at lave et forum på nettet, hvor ofre kan mødes og fortælle deres historie anonymt, og hvor der også er nogle bloggere, der skriver mere overordnet om emnet. Det er tilgængeligt for mange flere end at danne fysiske grupper, hvor man skal ud ad døren. Jeg ved jo selv, hvor svært det var for mig i rigtig lang tid at komme af sted til noget som helst.

I dag har Mette det godt. Hun kan være alene, og hun kan gå på gaden, dog med visse forholdsregler.

- Hvis der går en bag ved mig, og hvis jeg føler mig utryk ved vedkommende, stopper jeg op og lader ham gå forbi. Jeg skal ikke have nogen bag mig. Jeg går heller ikke særligt tit med musik i ørerne mere, faktisk kun når jeg løber. På trods af, at jeg har arbejdet virkelig meget med alt omkring forbrydelsen, kan jeg mærke, at min krop stadig reagerer på mørke mænd. Især hvis de har hætte på. Så sker der et eller andet i mig, men jeg kan kapere det. Det er vigtigt for mig ikke at leve med en masse begrænsninger, så jeg har f.eks. også arbejdet meget med at turde stå på en metrostation og køre med metroen. Det er noget, jeg VIL kunne. ●

Vi reagerer alle forskelligt på overfald

Nogle kan feje det væk, andre bliver angste og handlingslammede. Her forklarer psykolog Julie-Astrid Galsgaard, hvorfor vi reagerer forskelligt på overfald.

Hvilke typiske reaktioner kan man forvente umiddelbart efter et overfald?

- Mennesker reagerer forskelligt på at blive udsat for et overfald, og det afhænger af flere faktorer: Vores psykiske, fysiske og sociale ressourcer, hvordan, hvornår og hvorfor vi overfaldes, hvordan vi reagerer, mens overfaldet står på, og hvad vores relation til gerningspersonen er forud for overfaldet.

- På tværs af disse faktorer går en række reaktionsmønstre igen. Nogle mennesker oplever at blive overvældet af stærke følelser af fortvivlelse, panik og angst, hvilket kommer til udtryk i grådfyldte sammenbrud og handlingslammelse. Det følges ofte af kropsoplevelser som muskelspændinger, hjertebanken, blussen i kinderne og ondt i maven. Andre reagerer med at fortsætte deres færden som om intet var hændt for så først senere at bryde sammen. Enten når vedkommende oplever sig tryk, eller når vedkommende efterfølgende mindes overfaldet. Det er ikke alle, der reagerer voldsomt på et overfald. Nogle formår at ryste det af sig og ikke mærke videre til det sidenhen.

Hvordan håndterer man bedst de forskellige reaktioner?

- Når man lige har været udsat for et overfald, tænker man sjældent så klart, at man kan bestemme præcis, hvordan

man vil håndtere sine reaktioner. Afgørende er, at man accepterer, at ens krop kan gå i en form for alarmberedskab, hvor den gør klar til enten af kæmpe (*fight*), flygte (*flight*) eller fryse (*freeze*). Hvis man formår ikke at lade sig skræmme af sine til tider voldsomme kropslige reaktioner, slipper man for den frygt, der

”Det er utroligt vigtigt at indvie sine nærmeste i, hvad man har været udsat for”

kan være forbundet med at opleve sin krop i en over-årvågen tilstand. Det er vigtigt, at man efter overfaldet ikke udsætter sig selv for yderligere fysisk eller psykisk pres.

Hvor lang tid kan man forvente, at man bliver ved med at have psykiske eftervirkninger?

- Alt fra få timer til flere år. Hvis de psykiske reaktioner er meget omfattende og af alvorlig karakter, kan de være udtryk for en mere vedvarende tilstand af posttraumatisk stress, som i visse tilfælde diagnosticeres som en kronisk posttraumatisk stresstilstand (PTSD).

Hvordan involverer man bedst sine pårørende?

- Det er utroligt vigtigt at indvie sine

nærmeste i, hvad man har været udsat for, så de har mulighed for at tage de rette hensyn og være særligt opmærksomme på ens tilstand og behov. Forskning viser, at omgivelsernes reaktioner og tackling af den traumatiske hændelse kan være afgørende for, om den udsatte genfinder sin handleevne, livskvalitet, selvværd og tillid til andre mennesker. Det er ekstremt vigtigt, at man ikke isolerer sig, men derimod er tydelig over for sine omgivelser omkring, hvad man har brug for. Ens pårørende vil som regel gøre hvad som helst for at hjælpe, men det kan være svært for folk, der ikke har været i en lignende situation som en selv, at sætte sig ind i, hvad man gennemlever. Det kræver ekstra omsorg, anerkendelse, opmærksomhed og initiativ fra de pårørendes side, og nogle gange må de tage imod et par hårde ord fra den udsatte, som kan befinde sig i en ekstrem presset tilstand, hvor vedkommende kun kan overskue sig selv.



Julie-Astrid Galsgaard, cand. psych., arbejder ved organisationen DIGNITY (Danish Institute Against Torture), der står for rehabilitering af torturoverlevende.

Er desuden frivillig psykolog ved en gratis psykologtjeneste for sindslidende mennesker og står for den psykologfaglige blog på hjemmesiden Offerforum.dk.