

'Jeg havde ingen fri vilje'

I 19 år blev Ilse Bjerregaard i et voldeligt forhold. Først da hun gik til bekendelse over for sin læge, fik hun styrken til at sige farvel

Ilse Bjerregaard

- 46 år.
- Uddannet bachelor i pædagogik og retorik i 1995.
- Blev i 2004 færdig som pædagog.
- Har arbejdet som pædagog.
- Bor sammen med sin nye mand, Kasper, og deres to-årige datter, Rosa, og er gravid med sit andet barn.
- Har netop udgivet bogen 'Voldens væsen – min partner'.

Marie Varming | btweekend@bt.dk
Foto Sara Skytte

Jeg ville aldrig være faldet for ham i dag.«
Så kort kan det siges. Men da Ilse Bjerregaard var 19 år, mødte hun en mand i en boghandel.
»Han var veltrænet og korthåret. Så godt ud og var sådan en mand, som jeg tænkte, at jeg skulle have,« husker den i dag 46-årige Ilse Bjerregaard, der har udgivet bogen 'Voldens væsen – min partner' om sine 19 år i et voldeligt forhold.

Men dengang for 27 år siden faldt Ilse Bjerregaard og manden i snak, og de passede godt sammen. Det kan hun godt se i dag.

»Han var helt klar i spyttet om, hvordan jeg skulle være, og jeg havde et stort behov for at få netop dét at vide. Samtidig lovede han at passe på mig og beskytte mig,« siger hun og fortsætter kort efter:

»Men det gjorde han jo ikke.«

Som et par løver

Hun tager imod i det rækkehus, hvor hun de seneste otte år har boet sammen med sin nuværende mand og deres datter. Hun er gravid og skal om kort tid føde sit andet barn – en søn.

Sidste år døde den mand, hun var sammen med tidligere, og som hun har skrevet bogen om. Hun kalder ham Rene.

Ilse Bjerregaard gik på universitetet, da hun flyttede sammen med den syv år ældre Rene. De havde kun kendt hinanden i kort tid. Men at det var en ikke helt almindelig mand, hun havde fundet sig, gik hurtigt op for hende.

»I hans verden var det manden, der bestemte og beskyttede sin hun. 'Ligesom i en løveflokk', sagde han. Men når jeg sagde, at jeg også havde set naturfilm, og det ikke helt var sådan, det foregik, blev han sur.«

Rene kontrollerede hendes sms'er og e-mail.

»Han mente, at hele verden var ude på at ødelægge vores forhold og fik meget hurtigt den idé, at jeg prøvede at være ham utro.«

Han opstillede regler for, hvornår hun måtte se min familie.

»Der var hele tiden begrænsninger for, hvor meget jeg måtte se dem.«

Rene bestemte, at hun måtte holde én fest med sin fa-

milie om året. Havde hun holdt påske, kunne hun ikke også holde jul med dem det samme år. Sådan var reglerne.

Kontrol, kontrol og kontrol

Ilse Bjerregaard kunne godt se, at noget var galt i forholdet.

»Men selvom jeg godt vidste det, dyssede jeg det ned,« husker hun, som efter at have læst pædagogik og retorik på universitetet fik arbejde i en daginstitution.

»Hvis jeg ikke besvarede hans sms'er og opringninger med det samme, selv om jeg var på arbejde, blev han sur, og når jeg skulle på tur med børnene, ville han vide, hvad jeg skulle lave på turen.«

Parrets omdrejningspunkt var en etværelses lejlighed på Amager. De havde venner, men det var mest Renes venner.

De fik aldrig børn.

»Jeg var gravid to gange. Første gang var jeg meget ung og midt i en uddannelse. Da valgte jeg selv en abort. Anden gang ville jeg gerne have barnet, for jeg var så ensom og trængte til symbiosen med et barn. Men Rene ville have, at jeg skrev under på, at barnet aldrig måtte komme imellem os. Hvis det skete, skulle barnet anbringes, så vi ikke blev skilt,« husker hun.

»Vi vævede frem og tilbage, indtil vi igen endte med en abort,« siger hun.

»Det bedste, jeg kunne gøre for at beskytte det barn, var at slå det ihjel,« siger hun opgivende.

I sin bog beskriver hun, hvordan kontrollen udviklede sig til vold:

Jeg er blevet slået med knytnæver på skuldre, arme, lår og mave, blevet sparket i maven, røven og nyrerne. Slået med flad hånd, bagsiden af hånden – med og uden ring – i ansigtet, så jeg var gul og blå i flere uger efter. Slået med bøjle i røven og med læderbælte over røven, på bagsiden af lårene og lænden. Han slog mig ikke, til jeg græd, han slog mig, til han var færdig. Han har taget kvælertag på mig, så jeg fik punktformede udtrædninger i øjnene, har barberet mit køn og voldtaget mig bagefter en enkelt gang, trukket mig i ben og arme hen ad gulvet og slået mig, smidt mig omkuld på gulvet og hoppet på mig med hele sin vægt. Det er et under, at jeg aldrig har brækket noget, og for en stor del tror jeg, at jeg kan takke min krop for det – den har været mere end almindeligt dygtig til at



Er dit liv også vendt **180** grader?

Har du også oplevet, at dit liv har taget en uventet drejning? Og har du lyst til at fortælle om det i BT, så skriv til btweekend@bt.dk

I **180 grader** møder vi mennesker, hvis liv har taget en drejning. Denne uge Ilse Bjerregaard, der var i et voldeligt forhold



” Jeg prøvede en gang at sætte kryds i min kalender, hver gang han slog mig. Når han sagde til mig, at han ikke slog mig længere, viste jeg ham kalenderen. Der var i hvert fald et kryds hver uge

undvige, når den kunne, spænde op og lade musklerne afbøde slagene, når den kunne.

Ingen fri vilje

Det kan virke usandsynligt, at en veluddannet kvinde ikke ville kontakte politi, myndigheder eller bare en veninde, hvis hun blev udsat for ovenstående. Men Ilse Bjerregaard kontaktede aldrig nogen af delene.

»Jeg troede jo, det var mig, der var noget galt med. En gang gik jeg til læge, fordi Rene havde slået mig med en grydeske og havde ramt min hånd. Jeg ville høre, om den var brækket. Lægen spurgte, hvad der var sket, og jeg fortalte det.«

Men to dage senere ringede hun og bad sin læge om at få slettet den del af journalen.

»Jeg var bange for, at han (Rene, red.) skulle søge aktindsigt i min journal. Hvis han bad om det, ville jeg have sagt ja, for jeg havde ikke min egen fri vilje. Til sidst skulle han bare rynke brynene, så var jeg bange.«

Indimellem stoppede volden, men det var altid kun for en kort bemærkning.

»Jeg prøvede engang at sætte kryds i min kalender, hver gang han slog mig. Når han sagde til mig, at han ikke slog mig længere, viste jeg ham kalenderen. Der var i hvert fald et kryds hver uge,« husker hun.

»Rene blev tosset, da han så krydserne, men han turde ikke slå mere. Nu var der jo pludselig nogen, der kunne se sort på hvidt, hvor galt det stod til.«

En dag parret havde haft et skænderi, måtte Ilse Bjerregaard ud.

»Jeg fik lov at gå en tur. Først ville han have, at jeg skulle efterlade min telefon, for at jeg ikke skulle ringe til en eventuel elsker. Men så kunne han jo ikke få fat i mig, så jeg fik den med. Jeg gik ned på Kongelundsvej og kiggede ud på jernbanen. Da der kom et tog, gav det pludselig mening at springe ud for at blive fri for smerten. For jeg ville blive fri for alle de smertefulde følelser, i det øjeblik toget ramte mig.«

Da toget kom, bremsede togføreren op, mens han kiggede op på Ilse Bjerregaard på broen. Hun smilede og vinkede afværgende til ham. Og for første gang tænkte hun: 'Når man har det sådan, skal man jo have hjælp'.

Derfor tog hun en dag bussen ind til Rigshospitalet.

»Men jeg var hele tiden bange for, at han skulle ringe, for jeg kunne ikke lyve for ham.«

På hospitalet blev Ilse Bjerregaard testet for depression og fik både medicin og kom i terapi.

Det skulle dog blive ad en helt anden vej, at hun langsomt kom fri af sin mands favntag.

I 2008 fik Rene konstateret knoglemarvskræft, og Ilse Bjerregaard selv blev sygemeldt for at kunne passe sin syge mand.

»Da han blev indlagt på hospitalet, blev jeg indlagt med ham. Selvfølgelig. Men der var cirka fire timer om dagen, hvor jeg skulle ud fra hospitalet og ordne ærinder for ham. Jeg havde aldrig før haft lov til at køre ret meget i vores fælles bil, men i denne situation ville han gerne have mig hurtigt ud og hjem igen,« husker hun.

»Så begyndte jeg at få smag for friheden.«

Vejen væk

Rene fornemmede tydeligt, at der var noget galt. Selvom han prøvede at mande sig op og vinde hende tilbage, blev Ilse Bjerregaard i den periode mere og mere fjern for sin syge mand.

Hun havde i den periode ofte selvmordstanker, men i et kort glimt gik det op for hende, at der kun var én mulighed: Ham eller hende.

»Jeg sad en eftermiddag hos en veninde, da hun pludselig spurgte: 'Har du overhovedet lyst til at være sammen med ham?' Jeg fik straks et angstanfald og tog hen til min læge.«

Ilse Bjerregaard kan stadig huske lægens sweater, hendes smykker og værelset, de talte sammen i.

For første gang nogensinde sagde hun til et andet menneske, hvad det var for et forhold, hun levede i.

»Jeg sagde til min læge, at jeg følte ansvar for, om Rene ville tage sit eget liv, når jeg gik fra ham. Hun brugte halvanden time på at overbevise mig om, at det var hans ansvar, hvad der skete, efter jeg var gået.«

Mødet med lægen blev hendes vej ud af forholdet.



»For første gang var der nogen i den virkelige verden, der bakkede mig op.«

Fra dét øjeblik var Ilse og Renes forhold historie.

»Jeg ringede til ham og sagde, at det var slut. Han brølede som et dyr i telefonen, jeg græd bare. Og lagde på.«

Samme aften flyttede hun hjem til sin halvsøster, hvor hun boede i to måneder. Bagefter boede hun hos sin mor, inden hun til sidst fandt sit eget hus på landet, hvor hun kunne begynde at finde sig selv igen.

At tæmme angsten

Det at skrive bogen var en del af en terapeutisk proces, der handlede om, at Ilse Bjerregaard skulle finde frem til sin egen frie vilje.

I bogen ligger forklaringen på, hvorfor voldsramte kvinder bliver i et forhold, der ikke er godt for dem.

»Den korte forklaring er, at man er knyttet til og elsker voldsmanden. Det gjorde jeg også selv. Jeg elskede ham, og samtidig havde jeg mine gamle overlevelsesmekanismer med mig: Han bekræftede mig i, at jeg var ansvarlig for hans lykke.«

Netop gamle mønstre er ifølge Ilse Bjerregaard ofte forklaringen på, at voldelige forhold får lov at vare så længe. Hjernen vil altid hellere blive i det velkendte fremfor at udvikle sig. Først når man ikke kan overleve sin situation længere, går man – og derefter begynder man at udvikle sig.



Da forholdet var slut, begyndte Ilse Bjerregaard på et fire år langt psykoterapistudie.

»Da jeg kom ud af forholdet, tænkte jeg: 'De her 19 år skal ikke være spildt. Jeg vil bruge min erfaring på at hjælpe andre'.«

Under uddannelsen skulle hun selv i terapi, og dét var præcis, hvad hun havde brug for.

»I psykoterapien skulle jeg genopleve de ting, jeg havde været igennem. Alle kroppens reaktioner blev endevendt. Jeg skreg, råbte og sparkede undervejs. Men jeg lærte også, at der var en grund til, at jeg havde været tiltrukket af ham fra begyndelsen. I min egen opvækst havde jeg lært, at det var vigtigere at dække andres behov end at dække mine egne. Det havde jeg taget med mig ind i parforholdet. Derudover skulle jeg i gang med en lang proces, hvor jeg skulle tilgive ham, men mest af alt mig selv for ikke at have forladt ham noget før.«

»I mit tilfælde var det psykoterapien, der udviklede mig. Den kognitive terapi, jeg havde fået, havde lært mig at holde angsten væk. Det er ligesom at sidde i et rum med en løve og en pisk. Du lærer at holde den i et hjørne. Psykoterapien lærte mig at tæmme løven, så angsten forduftede.«

Ny mand

Rene så hun aldrig igen, bortset fra den ene dag, hvor de sad hos en advokat, og Rene modstræbende skrev under

på skilsmissepapirerne. I maj 2009 mødte hun Kasper, som hun i dag bor sammen med. De har datteren Rosa på knap to år og en lille ny på vej.

»Da jeg mødte Kasper, spurgte jeg ham af gammel vane, hvordan han gerne ville have, at jeg var. Han svarede, at jeg bare skulle være mig selv. Han ville ikke have en pleaser.«

I dag er Ilse Bjerregaards håb, at hun kan hjælpe andre i samme situation, som hun selv sad fast i i så mange år. Hun var nemlig bedre end de fleste, hvorfor man har svært ved at gå fra et usundt forhold, og hun kender signalerne, når hun hører dem.

»Jeg har selv hørt det her i området. Jeg kender den lyd: 'Lad være, lad nu være – av-av, lad nu være'. Åhh, hvor jeg husker det.«

Sidste år ringede telefonen, da Ilse Bjerregaard og hendes lille familie sad i bilen på vej hjem fra ferie.

Det var Renes søster, som fortalte, at han var død.

»Kasper kiggede på mig og spurgte, om jeg var okay. Jeg smilede. Det var ikke skadefryd. Jeg var bare så lettet.«