

Essay: Angstens ensomhed

Af Pernille Petersen

Jeg skreg.

Min far kom løbende op af trappen og spurgte, hvad der foregik. Jeg var selv lige så forskrækket over min reaktion, som min far var over at høre skrig fra førstesalen, men jeg vidste ikke, hvad det var der skete med mig. Jeg havde ingen ord for, hvad det var, jeg lige havde oplevet. Det eneste genkendelige var svimmelhed, så det fortalte jeg. Min fars svar til det var, at man ikke skreg, fordi man var svimmel. Sandheden var, at jeg i en alder af ni år havde haft mit første panikangstanfald.

De næste ti år levede jeg med det uden at finde ord for, hvad det handlede om. Det var en enormt ensom periode i mit liv.

Den dag, da jeg var ni år gammel, ændrede min barndom sig. Fra at jeg kunne rende rundt med de andre børn fra vejen, over på legepladsen, cykle igennem skoven, løbe ned på stranden, spille rundbold, lege gemmeleg og alt det jeg normalt lavede, blev jeg med et trylleslag meget hæmmet i min færden. Jeg opfattede hurtigt, at de her anfald, som jeg kaldte dem i mine tanker, var lige så uforudsigelige som det danske sommervejr. Min trygge base blev mit værelse, oftest læsende i en bog. Det blev en virkelig god copingstrategi for mig i mange år, uden at jeg på det tidspunkt var bevidst om, at det var det det var. Jeg havde brug for at være på sikker grund, når anfaldene kom, ikke et tilfældigt sted ude midt i en skov eller på en legeplads mellem andre børn, så derfor blev mit værelse mit hideout. Jeg ville ikke udstilles foran de andre børn, når jeg fik anfaldene, for jeg følte, at jeg mistede mig selv, mistede min kontrol, og måtte nogle gange bide hårdt i mig selv for at få mig selv tilbage. Det kunne jeg ikke gøre foran andre.

Desværre var der ikke den store tryghed og åbenhed i min familie, så man bare kunne komme og fortælle, hvis der var noget, der trykkede, og at det så nok skulle løse sig eller at man i hvert fald ville gøre et forsøg på at finde en løsning sammen. Tværtimod var det nærmest sådan, at jeg følte mig udstillet og gjort til grin, hvis jeg kom og fortalte om et sårbart emne, så jeg besluttede tidligt, at disse oplevelser ikke skulle deles. Jeg gjorde ikke noget forsøg før på det, før jeg var 19 år. Men min ændrede adfærd blev bemærket, der blev spurgt ind til den.

I skolen blev der kommenteret fra klasselæren: "Har du det godt"? og "Du ser noget blegnæbbet ud." Min mor sagde: "Skal du ikke ud og lege?" og "Hvorfor er du ikke mere som de andre børn?" Jeg kunne have ønsket mig større nysgerrighed på, hvorfor jeg ikke var ude at lege eller hvorfor jeg ikke opførte mig som de andre børn, men mor havde desværre ikke de fornødne psykologiske

kompetencer til at forstå og spejle mig eller de fornødne ressourcerne til at gribe ind overfor min mistrivsel. Når lærerne spurgte ind til mig, holdt jeg stædigt fast i ét ord, svimmelhed, til at beskrive min tilstand. Det var mit meget begrænsede repertoire.

Men det var på ingen måde dækkende for det jeg oplevede. Jeg var sikker på, at jeg havde hjerteproblemer, troede dagligt, at nu var det slut, nu døde jeg, jeg havde en trykken for brystet, jeg havde hjertebanken, jeg oplevede åndenød. Ofte lå jeg søvnløs for at sikre mig, at mit hjerte slog. Psykisk kæmpede jeg meget. Jeg følte, at jeg forsvandt, jeg vidste indimellem ikke hvem jeg var, nogle gange mistede jeg nogle færdigheder, som jeg før så fint havde mestret, så som at cykle. Jeg kunne ikke finde ud af, hvad der var hønen og hvad der var ægget. Forsvandt jeg først og så kom de mere fysiske symptomer, eller var det den anden vej rundt?

Jeg var forvirret og havde rigtig mange tanker om min tilstand. Også magiske tanker, var denne tilstand kommet, fordi jeg ikke måtte sætte håret op som de andre piger i klassen? Min mor forbød mig at sætte mit hår op, fordi jeg havde stritører. Ifølge min mor skulle stritører gemmes væk. Da jeg ikke synligt oplevede andre med samme udfordringer som jeg selv, fik disse magiske tanker plads og blev til en forståelsesramme for, hvorfor min tilstand var opstået.

Senere har jeg fået mere valide forklaringer på, hvad der nok er foregået. Jeg har fundet ud af, at jeg dissocierede, og at de mere fysiske symptomer er klassiske angstsymptomer.

Jeg fik mere og mere undgåelsesadfærd. Hvis jeg havde haft et anfald i den lokale brugs, så var det virkeligt svært at handle der igen, da det ofte udløste et nyt anfald. Min cykeltur til skolen blev længere og længere, af to årsager. Den ene var, at jeg skulle kende nogen, der boede på min cykelrute, for hvis jeg fik et anfald, så kunne jeg søge hjælp hos dem. I mit stille sind vidste jeg, at jeg ikke ville gøre det, men falsk tryghed er også tryghed. Den anden årsag var, at hver gang jeg havde haft et anfald på vej til skole, måtte jeg revurdere min rute. Jeg havde generelt store problemer med at bevæge mig fra A til B uden at få et anfald. Det kostede enormt meget energi og mange kræfter i form af planlægning. Så ofte blev jeg hjemme.

Jeg læste mange bøger, og på et tidspunkt blev jeg meget opslugt af at finde svarende i de ungdomsbøger jeg læste. Der måtte være nogen, der gennemgik eller følte det samme som jeg, der måtte være ord. På et tidspunkt fandt jeg en ungdomsroman, der beskrev angst. Det mindede ikke til punkt og prikke om min angst, hun mistede ikke sig selv helt på samme måde som jeg, men alligevel fandt jeg lidt fred i at vide, at jeg kunne hive denne bog frem og sige: Se, sådan har jeg det. Desværre havde jeg ikke modet til at gøre det.

Jeg er senere i mit liv blevet en del modigere. Jeg ved, hvad der virker mod angst og den styrer ikke længere mit liv. Jeg ved også, hvad der ville have

hjulpet mig dengang. Det er så vigtigt at få fat i børn med angst. Jeg kom desværre ind i det psykiatriske system og har været det i knap 17 år, jeg er i dag 39.

Jeg skulle i en tidlig alder være blevet spottet, jeg havde en meget markant adfærdsændring. Jeg blev spurgt flere gange, om hvad der var galt. Jeg havde et standard svar i form af svimmelhed. Jeg blev taget til lægen, som gav mig jernpiller, hvilket (selvfølgelig) ikke hjalp. Jeg var desværre også et barn, der var svært at få til at tale, da der var større problemer i vores familie end min angst. Jeg var et barn, der gjorde meget for at bevare illusionen om den gode stemning i hjemmet, og samtidig stolede jeg ikke på, at mine forældre kunne bære ansvaret for mit psykiske ve og vel. Jeg havde kun set beviser for det modsatte.

Hvis jeg stod og havde frit valg på alle hylder, og jeg kunne ændre på noget fra dengang, så ville jeg ønske mig, at de lærere, der så en adfærdsændring i mig, så Pernille grinebideren pludselig på kort tid blev en skygge af sig selv, mere ihærdigt havde forsøgt at få mig i tale, for jeg blev et meget lukket og stille barn, og sådan en adfærdsændring er ikke normalt for en niårig pige. Jeg ville have ønsket mig, at jeg var kommet til en psykolog, at jeg havde fået et sprog for hvad der foregik indeni, fået undervisning omkring angst og hvad det gør ved kroppen og var blevet eksponeret for de angstfyldte situationer, så jeg kom ud af min undgåelsesadfærd, for jeg blev igennem min barndom ret begrænset i min færden, hvilket desværre medførte en masse skam og forkerthedsfølelse.

Det sidste ønske, som nok er mere generelt for min livssituation dengang – og måske kan man også her tale om hønen og ægget, altså hvorfor min angst opstod – så ville jeg ønske, at man havde set på min familie. Var den ligeså velfungerende, som den så ud til at være på facaden? For selv om ingen direkte havde bedt mig om det, så følte jeg et stort ansvar for den gode stemning derhjemme, når min mor ikke kunne opretholde den, og det skete ofte. Men jeg betalte en høj pris. Den gode stemning indeni mig blev ødelagt.