

UNDER OVERFLADEN: Amalie havde angst

18-årige Amalie Egeskov bor i Them nær Silkeborg og er til daglig vikar i en vuggestue. En helt almindelig ung pige. Glad og godt tilpas. Sådan ville du måske også opfatte hende ved første øjekast, da hun i 6. klasse blev diagnosticeret med angst. Men bag facaden havde hun så destruktive tanker om sig selv, at hun, da det var værst, følte, at verden ville være bedre uden hende. I dette interview fortæller Amalie Egeskov hudløst ærligt om hendes virkelighed under overfladen.



Dit første møde med angst var i 4. klasse. Vil du beskrive, hvad du husker fra den tid, angsten begyndte?

De første tegn der begyndte at vise sig tilbage i fjerde klasse, var ensomhed og utryghed. Jeg brugte meget af min tid på at spekulere over, hvordan jeg kunne slippe udenom fremlæggelser, sige noget højt i klassen og generelt bare hvordan jeg kunne gøre mig selv usynlig. Jeg husker, hvordan angst symptomer som hjertebanken, svedeture og uro begyndte, når klokken ringede, læreren kom ind i lokalet, og en ny time startede. Tanken om at blive udspurgt var så angstprovokerende, at jeg af og til løj i forhold til, om jeg havde lavet lektier, bare for at slippe for at sige noget højt. Jeg husker også lange forløb med hovedpine og generelt fysisk ubehag grundet angsten.

Hvordan havde du det på det tidspunkt? Tror du selv, du var klar over, hvor skidt du havde det? Tror du, andre vidste det?

På det tidspunkt husker jeg mine følelser og tanker værende meget forvirrende og frustrerende, fordi jeg ikke vidste hvorfor, jeg havde det sådan. Jeg kunne ikke få noget til at give mening, for alle mine klassekammerater gik jo bare i skole og kunne godt fremlægge, sige noget højt og havde ikke et behov for at gemme sig og prøve at usynliggøre sig selv. Så jeg stillede tit mig selv spørgsmålet, hvorfor er jeg sådan her, og hvorfor er det lige mig?

Jeg husker, at jeg altid har været bevidst omkring, at det ikke var normalt den måde jeg fysisk fik ubehag over at være i skole, og den måde jeg tænkte på skolen. Men på daværende tidspunkt vidste jeg slet ikke, at angst eksisterede, så jeg vidste ikke hvad eller hvorfor, jeg havde det sådan. Og i forhold til dem omkring mig tror jeg heller ikke, de var klar over, hvad det var, idet det var en ukendt ting. Måske havde mine

klassekammerater lagt mærke til mit fravær fra skolen, men ikke noget yderligere, da vi også heller ikke var ret gamle på daværende tidspunkt.

Du har haft en dårlig oplevelse i forbindelse med en fremlæggelse. Vil du forklare, hvad der skete?

Den fremlæggelse er den, der står tydeligst i min hukommelse, og der hvor jeg selv bliver fuldstændig opmærksom på, at min adfærd er unormal. Vi har i en længere periode i billedkunst arbejdet med figurer og farver. Som jeg husker det valgte jeg farven blå og firkanten som figur. Selve fremlæggelsen, i al sin enkelthed, gik ud på at fortælle hvorfor, man havde valgt lige netop den farve og figur, som man havde valgt. Der hvor det bare ikke var så enkelt for mig, var at det var MIT eget valg, at vælge farven blå og en firkant som figur. Så blev det lige pludselig til meget mere end bare et valg om en farve og en figur. Min perfektionisme og forventning om at alt skulle være rigtigt og snorlige gjorde, at det lige pludselig var en kamp om at alle skulle forstå mit valg, alle skulle kunne lide min tegning, og hvis man graver dybere, var det en forventning, jeg havde til mig selv, at alle rent menneskeligt helst skulle kunne lide mig, ellers havde jeg fejlet. Det endte ud i, at hver onsdag, dagen hvor vi havde billedkunst, kom jeg ikke i skole. Jeg blev hjemme i så lang tid, at jeg var sikker på jeg ikke skulle fremlægge min tegning.

Hvad skete der i dig, da du fik angstanfald? Hvordan følte det? Hvad skete der rent fysisk i din krop?

Mine angstanfald startede som regel ud med, at jeg blev meget indelukket og svær at komme i kontakt med. Jeg gled stille ind i mig selv og lukkede af for omverdenen. Rent mentalt var det et væld af tankemylder og selvkritik, der varierede i forhold til hvilke situationer, jeg stod overfor. Fysisk hyperventilerede jeg. Mit hjerte bankede rigtig hurtigt, og jeg blev meget slap i kroppen. Tit endte det ud med, at mine fingre og fødder prikkede, og det sortnede for mine øjne grundet hyperventileringen. De første gange var jeg bange for, at jeg skulle dø, fordi angsten var så fysisk og meget udmattende.

Hvornår blev du diagnosticeret med angst? Hvordan var det?

Jeg blev diagnosticeret med angst i år 2013, da jeg gik i sjette klasse. Det var lidt en blandet oplevelse. Først og fremmest var det en lettelse at finde ud af, hvad det var og kunne sætte et ord på alle mine følelser og tanker. Det med at kunne sige til mennesker omkring mig, at jeg har angst, så både jeg og dem omkring mig havde noget at forholde sig til og snakke ud fra. Før diagnosen blev det hurtigt til et virvar af forvirring at skulle prøve så godt jeg kunne at forklare, hvordan jeg havde det, uden at have et konkret ord at kunne sætte på. På den anden side var det også endnu en angst der opstod; for hvad skulle der nu ske, hvad betyder det at have angst, hvordan kommer jeg af med det? Et væld af tanker om uvisheden i forhold til det at have angst og måden at skulle arbejde med den på.

Hvordan reagerede din omgangskreds på din diagnose?

Min omgangskreds har alle taget det positivt, men i og med, at angst er et tabubelagt emne, er det også et emne, man helst undgår at snakke om, og sådan har det også været for mit vedkommende mellem mig og min omgangskreds. Jeg tror, mange af dem, der ikke har oplevet angst eller en anden form for diagnose, oplever berøringsangst, når det kommer til en person med en psykisk sygdom. Man vil helst skåne personen og ikke udsætte nogen for grænseoverskridende spørgsmål eller få nogen til at blive ubekvemme. Men i min optik er det allervigtigste og allerbedste man kan gøre, for at opnå en god samtale mellem pårørende og ramte, at være åben og ærlig. På den måde oplever man forståelsen og nysgerrigheden fra sin omgangskreds.

Hvornår var det allerværst? Hvad husker du fra den tid? Hvordan var dit liv og din hverdag?

Da det stod værst til, var jeg både depressiv og angstramt. Der er en del fra den tid min hjerne har fortrængt, som jeg ikke husker. Men min hverdag var meget ens; jeg lå i min seng morgen, middag, aften og nat, jeg havde ikke noget socialt liv, jeg var blevet rigtig indadvendt. Jeg talte ikke meget eller kiggede folk i øjnene. Både min krop og mit sind lukkede ned, jeg var udkørt og træt, og min krop var blevet slap, jeg havde ingen kræfter. Og på et tidspunkt havde jeg tanker, at det bedste for alle var, at jeg ikke længere var til. Jeg følte mig som et kæmpe problem. I den tid følte jeg ikke andet end det. Følelsen af ikke at betyde noget, eller kunne bidrage med noget til nogen var den mest dominerende følelse og tanke.

Hvordan er det at huske tilbage på den tid? Hvad vækker det i dig?

I dag har jeg det meget underligt ved at tænke på, at jeg har haft det sådan, fordi jeg er en helt anden person i dag. Nogle gange vækker det tristhed i mig og en smule selvmedlidenhed over, at jeg har haft det sådan. Det kommer nok af, at jeg altid har sagt, at der er ingen mennesker i hele verden, der fortjener at gå igennem det, som for mig var den værste periode i mit liv. Andre gange vækker det en kæmpe motivation, hvis der er situationer, hvor jeg tænker, det er lidt svært, så lige at tænke tilbage, på hvor jeg har været og hvor svært, jeg har haft det, og så opdage at den situation, jeg står overfor nu, slet ikke kan sammenlignes med dengang - så kommer jeg også igennem den.

Andre gange vækker det også glæde, for jeg ville aldrig have haft sådan et stort kendskab til mig selv eller have den selvtillid og det selvværd, jeg har fået opbygget gennem denne rejse ud af angsten, hvis ikke jeg havde haft angst. Så på den anden side, ville jeg heller ikke have været angsten foruden.

Var der et tidspunkt, hvor det vendte? Hvor du begyndte at få det bedre?

I det første lange stykke tid, var der rigtig mange tilbagefald. Jeg havde en rum tid, hvor det gik rigtig godt, og jeg mærkede en markant fremgang, men det kunne vende meget brat til, at jeg igen syntes, det stod stille, og at jeg aldrig kom videre. Angsten for at jeg altid ville have angst begyndte også at titte frem i disse perioder. Der hvor jeg mærkede, at tilbagefaldene blev færre og færre, var i tiende klasse i forbindelse med, at jeg også fik mere selvtillid og begyndte at tro på, at jeg godt kunne komme over det, hvis bare jeg kæmpede og gjorde alt, hvad jeg kunne, for at komme på rette vej. I den periode, hvor jeg mærkede denne fremgang, gik jeg til psykiater, hvor jeg arbejdede meget med hvad, der har værdi for mig. Så at kunne kæmpe udfra hvad der betyder noget for mig og ikke bare fordi, jeg skal, havde en kæmpe indvirkning og var en stor motivationsfaktor for mig.

Hvordan ændrede du dig, da det begyndte at gå fremad? Hvad ændrede sig?

Jeg ændrede min tilgang til livet og de forskellige situationer, jeg kunne stå overfor markant, da der begyndte at ske en fremgang. Jeg blev meget mere viljestærk og påståelig. Det andre sagde, jeg ikke kunne, skulle jeg i hvert fald bevise, at jeg godt kunne! Hele mit mindset ændrede sig fra at være en remse i hovedet, der hed *jeg kan ikke, jeg vil ikke* til *jeg kan godt, og det skal jeg*. Det hjalp mig til, at se positivt på tingene, og jeg opdagede stille og roligt, at de forskellige situationer slet ikke er, som jeg gik og forestillede mig dem.

Hvordan er dit liv i dag?

Mit liv i dag er som mange andre 18-åriges liv. Jeg har en masse gode dage, hvor jeg synes livet er en leg, og det hele kører. Men jeg har også stadig nogle off dage, hvor jeg synes, at det bare har været en dårlig dag - men det kan slet ikke sammenlignes med min angstperiode - det er teenagetanker, som mange andre unge også kan gå rundt med.

Jeg nyder at være social, og jeg tilbringer meget tid med mine venner og veninder. Så arbejder jeg som vikar i en vuggestue, hvilket jeg også er rigtig glad for. Det har givet mig et stort frirum fra skolen, og det har givet mig noget at tænke over i forhold til, hvilket job, jeg eventuelt gerne vil have i fremtiden.

I dag arbejder jeg stadig med de værktøjer, jeg fik med, da jeg skulle arbejde med min angst. Det med at sætte værdier på de handlinger eller valg jeg tager, det er en livslang læring at kende sig selv, og jeg opdager stadig nye sider af mig selv, og opdager flere grænser. Men vigtigst af alt er, at jeg tager mine egne valg og træffer det udfra, hvad jeg har det godt med.

Hvordan tror du, dét at have haft angst har påvirket dig person? Hvilken betydning, tror du, har det haft for den person, du er i dag?

Dét, at jeg har haft angst, har gjort, at jeg har skullet arbejde rigtig meget med mig selv, mine tanker, følelser, handlinger og adfærd. Jeg har arbejdet rigtig meget med at skulle acceptere den jeg er, og hvordan jeg har det. Det tager jeg med mig som

noget lærerigt, for uden angsten havde jeg ikke været så selvbevidst, haft den selvtillid og det selvværd, jeg har nu. Jeg tror også, at jeg som person er blevet meget mere bevidst om, at alle mennesker er forskellige og kæmper med forskellige ting, men uanset hvad og hvordan, skal man bare acceptere og respektere de forskelligheder. Mit angstforløb imens det stod på var opgivende, fyldt af selvhad og selvkritik, en masse frustrationer og en kamp uden lige med mig selv, men det at kunne vende alle de ting til noget positivt og tænke at uden den tid og de år, ville jeg aldrig have været hvor jeg er i dag, eller være som jeg er i dag, det får mig også til at tænke på, at jeg ikke ville have været disse år med angsten foruden.

Når du i dag ser tilbage, er der så et sted, hvor du i bagklogskabens lys, kan se, at det måske ville gå galt? Er der noget, du ville ønske, du havde vidst eller havde gjort anderledes?

Jeg kan ikke komme i tanke om et sted hvor jeg vidste det ville gå galt, fordi angst er så komplekst. Det er svært nogle gange at vide, om det er de rigtige beslutninger, man tager i forhold til angsten. Det er vigtigt at finde en balancegang, når man arbejder med angst. Man skal huske at eksponere sig selv, altså arbejde med sin angst, så man kommer ud og mærker, at det ikke er farligt. Men man skal heller ikke gøre det for hurtigt og tage et for stort spring, for det kan ende ud i, at man bliver endnu mere angst for situationen eller tingen, man står overfor. Så en sætning jeg ofte har brugt i forhold til, hvis jeg har stået overfor en situation, hvor jeg også er kommet til at tage et for stort spring og måtte gå to tilbage var: ”Man kan altid være bagklog.” Det der bare er vigtigt, når man oplever disse situationer er, at man ikke giver op og lægger sig fladt ned, men at man starter forfra med et mindre skridt og på den måde stille opnår fremskridt.

Har du et budskab eller noget, du gerne vil sige til unge piger eller drenge, som måske netop står i en lignende situation til den, du stod i?

Arbejd på at være DIG selv! Gør ting fordi DU har lyst til det, tag et valg, fordi det er godt for DIG, køb den trøje DU synes er flot, også selvom din veninde er uenig. Det DU siger er også rigtigt, DIN mening betyder noget, og frem for alt er DU lige som du skal være. Og husk det at lave en fejl nogle gange er det mest rigtige, du kan gøre, for det skaber et nyt kendskab, det danner en ny erfaring, og måske åbner det op for nye muligheder.

Har du noget at tilføje?

Helt overordnet synes jeg, at det at være ung i dette præstationssamfund, skaber en masse unge med en forkeret selvopfattelse. Det er ikke længere bare skole man skal fokusere på eller sin uddannelse, lige pludselig skal man også kunne tilgå i en social sammenhæng og se ud på en bestemt måde. Simpelt og enkelt kan man ikke gå i skole bare for at lære, fordi der er så mange ydre faktorer, man skal tænke på. Så først og fremmest vil jeg sige, at jeg forstår jer godt, alle jer unge, der føler jer,

malplaceret, overset og udenfor. Jeg forstår godt hvorfor, at man bliver presset så langt ud, at livet ikke er en leg længere. Og det har jeg et brændende ønske om, bliver ændret. Jeg ville ønske, at uddannelsesparathedsvurderingerne blev konfiskeret, at nationale tests blev afskaffet, at vi kommer tilbage til glæden ved at lære i skolen og ikke jagten på en højere karakter. At vi ser på forskelligheder som en mulighed og ikke en begrænsning for at tilgå nye bekendtskaber, at dét at vi alle er forskellige er en styrke.