

UNDER OVERFLADEN: Thea har det svært

De fleste mennesker tillægger ikke en bustur nogen særlig betydning. Men for 17-årige Thea Kristensen er en bustur alt andet end ubetydelig. Den kan få hendes syn til at sløre, hjertet til at galopere og gråden til at presse sig på. En angst, som for mange er svær at forstå. Derfor får du her et indblik i Thea Kristensens verden, som den ser ud under overfladen.

Svedige håndflader, hjertebanken og en verden sløret af tårer. Sådan kan Thea Kristensens oplevelse være af et klasseværelse eller en uge med for mange planer. Hun har det svært ved, at der er mange mennesker omkring hende, og derfor kan der ofte opstå situationer, hvor hun får det dårligt. Især i bussen kan Thea Kristensen let få det skidt.

“Jeg kan egentlig sagtens sige hej til buschaufføren og scanne mit buskort. Men når jeg skal gå igennem bussen og finde en plads, er det rigtig svært at overskue alle menneskene. De stresser mig, og jeg føler, at de kigger på mig,” fortæller Thea Kristensen.

I sådanne situationer begynder hun ofte at ryste, svede og få hjertebanken. Det bliver værre, jo længere hun tager om at finde en plads. Når Thea Kristensen har sat sig, lukker hun sig inde i sig selv, hvor tankerne har frit spil.

“Jeg hører stemmer, som kan fortælle mig, at alle kigger på mig, eller at jeg ikke kan gøre det, jeg er i gang med. Jeg begynder ofte at græde, fordi jeg ikke kan håndtere alle de følelser og reaktioner, jeg har,” forklarer Thea Kristensen.

Tit er hun svimmel og underligt fraværende. Det kan føles som om, hun nærmest vælter ud af bussen uden rigtig at være tilstede. Når først Thea Kristensen er kommet ud, kan hun finde på at hyperventilere. Tankerne falder ofte på, hvad de andre i bussen mon tænker om hende.

I øjeblikket arbejder Thea Kristensen meget med sine udfordringer, så episoderne, hvor angsten overtager, bliver færre. Den fylder så meget, at hun er på orlov fra sit gymnasium. “Jeg har bevidst selv bedt om ikke at få en decideret diagnose, men hvis min læge skulle udpege én ville det nok være social angst,” siger hun.

Da alting langsomt ændrede sig

I 9. klasse begyndte Thea Kristensen at mærke tegn på, at hun havde det psykisk dårligt. Hun oplevede at have svært ved at være i klassen blandt så mange mennesker på trods af, at hun havde kendt dem hele sin skoletid.

“Jeg kom til en terapeut, som jeg havde snakket med før, da min storebror, nogle år forinden, lige havde fået konstateret kræft. Da jeg fortalte om, hvordan jeg havde det,



kom forklaringen om, at det hele "bare" var fordi, jeg havde en syg storebror," fortæller Thea Kristensen.

Da hun startede i 10. klasse, begyndte hun at få svært ved at tage bussen og andre offentlige transportmidler. På den sociale front begyndte Thea Kristensen at trække sig. Ofte kunne hun ikke overskue at se sine venner og veninder efter en lang skoledag, hvor hun havde kæmpet for at holde ud at være blandt mange mennesker.

"DET ER SOM ALT ANDET, DER ER TABUBELAGT:
DER SKAL TALES MERE OM DET."

"Jeg fandt på store løgne, for at undgå fx at tage med på café eller til fest. Det bør man jo ikke gøre over for sine veninder,

men på det tidspunkt, følte jeg, at det var min eneste udvej," udtaler Thea Kristensen, hvorefter hun fortsætter: "Selv ikke på dét tidspunkt havde jeg selv anerkendt, at der kunne være tale om angst. Der var bare nogle ting, jeg havde svært ved."

Udfordringerne forfulgte hende og udviklede sig, da hun begyndte på Rødkilde Gymnasium i Vejle i sommeren 2019. I november kontaktede Thea Kristensen sin læge, som deltidssygemeldte hende. Det betød, at hun mange dage kunne nøjes med at møde ind til et enkelt modul på gymnasiet frem for fire eller fem, som på en almindelig dag. "Først var det en lettelse. Deltidssygemeldingen gjorde, at jeg ikke længere skulle fokusere på mit fravær, men at jeg kunne fokusere på den tid, jeg rent faktisk var i skole," siger Thea Kristensen.

Hun fortalte ikke om deltidssygemeldingen til særlig mange omkring hende. Klassen fik at vide, at det skyldtes en hjertesygdom, Thea Kristensen har. Det troede hun og familien også selv på grund af den voldsomme hjertebanken, Thea Kristensen oplevede. Senere fandt de ud af, at den skyldes angsten.

Mange af Thea Kristensens venner og veninder går på Rosborg Gymnasium, og derfor opdagede de ikke, at hun blev deltidssygemeldt og senere kom på orlov.

"Da de endelig fik det at vide, var de egentlig ret ligeglade. Det gjorde ondt, og det gør det stadig. Det har man faktisk ikke brug for. Man har brug for nogen, som vil tage én i hånden og støtte," forklarer Thea Kristensen.

Da følte hun, at hun tabte de venner og veninder, som ellers havde været der for hende gennem mange år og ikke mindst stået på sidelinjen, da hendes storebror fik konstateret

"DET GJORDE ONDT,
OG DET GØR DET STADIG."

kræft, tilbage da Thea Kristensen gik i 7. klasse. Derfor trak Thea Kristensen sig fortsat.

At miste sig selv og søge hjælp

I januar 2020 kom Thea Kristensen på orlov fra gymnasiet. På det tidspunkt havde hun det så dårligt, at både hun og familien vidste, at det var en nødvendighed, hvis hun skulle få det bedre. Op til da var Thea Kristensen næsten ikke i stand til at passe sin skole, hendes sociale liv var stort set gået i stå, og hun kunne ikke længere kende sig selv som den glade, sociale og pligttopfyldende pige, hun altid havde været.

“Det begyndte at gå op for mig, at jeg havde det virkelig dårligt, da jeg pludselig kunne se alt det, jeg havde mistet,” siger hun.

Thea Kristensen og hendes forældre besluttede at søge hjælp hos “LÆR AT TACKLE angst og depression”, som er et gratis kursus for unge, der oplever symptomer på angst eller depression. Her følte Thea Kristensen sig tryk og forstået.

“Det har givet mig en masse gode værktøjer og evnen til at kunne acceptere det, når jeg har det dårligt. Jeg har også fået nogle gode veninder, som forstår mig,” udtaler Thea Kristensen, hvorefter hun fortsætter: “Jeg har fundet ud af, at jeg ikke er den eneste, der har det, som jeg har det.”

Selvom Thea Kristensen i dag stadig er på orlov og har det svært, kan hun mærke, at hun er på rette vej til et bedre liv. Kurset har hjulpet hende til at kunne tackle og acceptere svære situationer, og det gør, at hun får det bedre dag for dag.

Et tabu, som skal brydes

“Det værste er tabene. Jeg har mistet meget af mig selv,” lyder det fra Thea Kristensen.

“Jeg har altid elsket skolen og det faglige har været en kæmpe del af mig. Jeg har haft et godt forhold til min families omgangskreds og selv haft mange venner og veninder. Jeg har altid været glad. På mange måder kan jeg pludselig ikke kende mig selv.”

Også dét at italesætte tabene og de udfordringer, Thea Kristensen har, har været og er stadig svært for hende.

“Jeg har aldrig rigtig fortalt så meget om, hvordan jeg har det, fordi det er rigtig svært at sætte ord på. Hvis jeg har taget mig sammen og lukket op for en samtale om det, har jeg oplevet, at folk tit skifter

emne, og så trækker jeg mig. Jeg tror, at de er bange for at gøre mig ked af det,” forklarer hun.

“JEG HAR FUNDET UD AF, AT JEG IKKE ER DEN ENESTE, DER HAR DET, SOM JEG HAR DET.”

Thea Kristensen mener, at vi skal blive bedre til at være opmærksomme på hinanden. Det er vigtigt at turde spørge og lytte til hinanden, så det bliver nemmere lukke op om det, der er svært. For når man først tør at sige, at man har det skidt, kan man få det bedre med professionel hjælp, støtte fra familie og venner eller måske blot ved at kunne dele det og vide, at man ikke er alene.

“Det er som alt andet, der er tabubelagt; der skal tales mere om det,” understreger Thea Kristensen.