

Kirstens liv i angst

Tekst: **Anneke Lyngholm**
anneke.lyngholm@nordjyske.dk

NORDJYLLAND: Det er en tidlig morgen i januar. Kirsten er 11 år, og hun får en beroligende pille af sin mor. Kort efter ruller en taxa op foran familiens hus, og Kirsten bliver sat i taxaen, der kører hende og hendes forældre ud af byen. Kirsten ved ikke, hvad hun skal, men hun finder ud af det, da hun når frem. Den ene del af en to-sengsstue på psykiatrisk hospital er reserveret til hende, og selv om hun skriger som en pisket, skal hun blive på hospitalet, mens hendes forældre kører hjem igen.

Hun forstår ikke hvorfor. Hun har tit ondt i maven og er en undervægtig, forsagt pige, men synes ikke, hun er specielt syg. Hun får at vide af sine forældre, at hun bare kunne sørge for at passe sin skole.

De første tre uger på hospitalet må hun ikke få besøg overhovedet. Hun græder og tigger og beder om at komme hjem. Hun kan godt se, at de andre børn har det dårligt. De smadrer inventar og går amok, og Kirsten ligger i sin seng med dynen over hovedet, mens hendes værelsesfælle kyler Kirstens få ejendele efter hende.

Hun får besøg af sine forældre eller søskende søndag eftermiddag og nogle gange også onsdag eftermiddag.

To dage før jul - næsten et år efter ankomsten - kører Kirsten hjem igen. Hendes år i helvede er ovre. Hun er glad, men også bange og får at vide af sin mor, at hun kommer afsted igen, hvis hun ikke passer skolen.

Kirsten parerer ordre og passer sine pligter indtil 9. klasse. I klasseværelset får hun sit første alvorlige anfald af angst, hvor alt sejler for hendes øjne, og sveden driver af hendes krop.

Den angst kommer til at følge hende hele livet.

Indenfor bygrænsen

Det er en dag i december 2002 og mere end 30 år siden, Kirsten kom hjem fra psykiatrisk hospital.

Kirsten er i begyndelsen af 40'erne og bor sammen med mand og barn i et helt almindeligt hus i en helt almindelig by, hvor hun har levet et liv i angst.

I stuen sidder hun og drikker te og spoler sit indre videobånd tilbage, mens datteren, hendes søskende og forældrene kigger på hende fra fotografier på væggen. Kirsten er førtidspensioneret, men arbejder frivilligt nogle timer om ugen i en forretning efter i mere end 20 år at have været på bistandshjælp og haft angsten og lavt selvværd som tro følgesvende.

For en måned siden var hun i sommerhus i en weekend sammen med sin mand og sin teenagedatter. Sommerhuset ligger bare 15 km fra hendes hjem, men det var første gang, hun prøvede at sove ude, siden hun som 11-årig var indlagt. Lige bortset fra de gange hun har været på hospital bl.a. i forbindelse med datterens fødsel.

Siden taxaen kørte afsted med 11-årige Kirsten, har hun været bange for at

komme hjemmefra, og hun har følt et usynligt pigtrådshegn om sit hjem. En tur ned i byen efter mælk og rugbrød har i perioder været helt uoverkommelig.

Hun har stort set opholdt sig indenfor bygrænsen hele livet, og det var et stort skridt for hende, da hun for 14 dage siden var i den nærmeste større by for at kigge butikker sammen med sin mand.

Selv siger hun, at hun først fik sit andet ben at stå på, da hun var midt i 30'erne. Da begge hendes forældre var døde. Så var der ikke længere nogen til at dukke hende og fortælle, hvad hun skulle gøre. Og det har gjort hende mere og mere fri af angsten.

Stod bag mors kjole

Hun er yngste datter i en større søskendeflok, og hendes forældre var midt i 40'erne, da Kirsten kom til verden.

- Jeg skulle bare ikke have været her. Mine forældre havde ikke tid og overskud til mig. Heller ikke økonomisk. De sagde det aldrig, men jeg kunne mærke det, og de har aldrig sagt, at de holdt af mig eller rost mig. De var meget gamle og meget gammeldags, og jeg voksede op i den hårde skole. Jeg var stille og turde ikke sige noget. Jeg gjorde bare, som mine forældre sagde. Egentlig husker jeg mest, at jeg stod bag min mors kjole, da jeg var en lille pige, siger Kirsten fra sofaen, hvor hun kryber sammen og hakker let med tænderne. Det er hårdt at folde alle lagene i sit liv ud.

"Jeg skulle bare ikke have været her. Mine forældre havde ikke tid og overskud til mig."

Kirsten

Selv om hun i dag - efter psykologsamtaler hver uge i et helt år - har det bedre end nogensinde, er hun ikke helt rask, og hun er afklaret med, at angsten altid vil være der, og at hun skal lære at leve med den.

- I skolen blev jeg lige fra 1. klasse drillet og var den svage - utryk og usikker. Fagligt klarede jeg mig fint nok, men jeg rendte tit hjem fra skolen, fordi jeg blev ked af det og bange og havde ondt i maven. Derhjemme gemte min mor mig væk, så min far ikke så mig, og det blev jeg endnu mere bange af. Jeg blev sammenlignet med mine ældre søskende. Prøv at se, hvad de kan, sagde mor og far.

- I skolen blev jeg lige fra 1. klasse drillet og var den svage - utryk og usikker. Fagligt klarede jeg mig fint nok, men jeg rendte tit hjem fra skolen, fordi jeg blev ked af det og bange og havde ondt i maven. Derhjemme gemte min mor mig væk, så min far ikke så mig, og det blev jeg endnu mere bange af. Jeg blev sammenlignet med mine ældre søskende. Prøv at se, hvad de kan, sagde mor og far.

Ondt i maven

I 1. klasse blev hun indlagt på sygehus i halvanden måned, fordi hun altid havde ondt i maven. I dag kan hun se, at angsten og det lave selvværd allerede dengang havde sat sig fast i hendes mave, som i dag er ødelagt. Konstant rumler den, og Kirsten har altid diarré.

- Jeg er vokset op med fysisk sygdom i familien. Min far blev syg, da jeg var helt lille, og min mor har altid knyttet sig til mig og betroet sig og beklaget sig til mig. Efter indlæggelsen fortsatte jeg i skolen i en ny klasse, og det gik, indtil jeg var 11 år, og jeg periodevis blev væk fra skolen i flere måneder. Her var det så, vi først var på psykiatrisk hospital til en samtale, som jeg ikke vidste, hvad gik ud på, og jeg blev kort efter kørt afsted til behandling i et år. Nu hvor jeg selv er mor, forstår jeg slet ikke, hvordan mine

"Jeg stod bag min mors kjole, da jeg var en lille pige."

Kirsten

Hun fik plads i huset hos en familie, og selv om det gik fint, var hun altid usikker på sig selv. Kunne hun nu klare det? Gjorde hun det godt nok? - Der var ingen, jeg kunne

snakke med. Heller ikke mine søskende, men jeg fandt sammen med en rolig fyr, som gav mig lidt af den omhed og omsorg, jeg hidede efter. Ham kunne jeg kravle ind til. Jeg blev ansat i huset hos hans familie, og jeg var mere og mere hos dem, selv om jeg stadig var meget angst og fik anfald. En tid arbejdede jeg også i en butik - nogle gange i 11 timer i træk. Det blev for hårdt for mig, og jeg magtede det ikke. Jeg bad min chef om at fyre mig istedet for hele tiden at skælde mig ud, og jeg fik en fyreseddel, hvorefter det gik ned ad bakke. Jeg fik nogle piller mod kvalme og diarré, som jeg altid dojede med, og de piller gjorde mig for alvor syg. Blodet løb ud af min næse, og jeg gik i krampe. Jeg fik modgift, og jeg kan huske, lægen sagde: "De piller kan hun ikke tåle. Nu bliver hun nok sat tilbage". Oplevelsen skræmte mig fra vid og sans, og fra den dag var det slut med at komme udenfor en dø. Forholdet til min kæreste vaklede, og jeg var lukket inde hos min mor i en alder af 20 år, siger Kirsten.

Sammenbrud i klassen

Indtil 9. klasse gik det så nogenlunde for Kirsten. Men en dag begyndte hun at ryste over hele kroppen. Hun kunne ikke kende klasselokalet, og hun svedte angstensved. Det blev sommerferie, og Kirsten fik flere anfald. Hun ville gerne i 10. klasse og derefter på handelsskolen, men efter to måneder i 10. klasse gav hun op, og ingen forsøgte at få hende til at fortsætte.

- Mine forældre mente vel, at jeg var tabt på gulvet. Jeg var bare mærkelig, og ingen fra skolen gjorde noget for at hjælpe. Kort tid efter døde min far, og det var et chok. Jeg blev bange. Hvad skulle der nu ske?

Hun fik plads i huset hos en familie, og selv om det gik fint, var hun altid usikker på sig selv. Kunne hun nu klare det? Gjorde hun det godt nok? - Der var ingen, jeg kunne

Drømte om et barn

På det tidspunkt blev der forgæves søgt psykologhjælp til den unge pige. Lægen tog

i stedet en samtale med hende i hjemmet en gang om ugen i en periode, og først senere kom Kirsten under et ungdomscenter, hvor hun fik psykologhjælp.

- Jeg havde tre forskellige psykologer på et par år, og det var noget frustrerende. Jeg fik dog hjælp til at flytte for mig selv i en lejlighed, og efterhånden begyndte jeg at kunne løse den mand, som er far til hendes datter. Hun kogte, stegte og bagte for hele sin familie, og på den måde sørgede hun for stort set altid at være hjemme i trygge rammer.

- Alt, hvad jeg deltog i, foregik hos os, for så kunne jeg varte op. Hvis vi blev inviteret ud, sagde jeg, at jeg var syg, og min kæreste gik alene. Jeg drømte om et

barn, og jeg ville gerne være som de andre, siger Kirsten. Efter en graviditet, der gik til grunde, blev hun gravid og fødte sin datter, da hun var sidst i 20'erne.

- Jeg blev stærkere, da jeg blev mor. Min datter er den bedste medicin, jeg nogensinde har fået, siger Kirsten, der i løbet af årene søgte pension, men fik afslag flere gange. Hun fortsatte på bistandshjælp og blev ikke konfronteret med revalidering eller aktivering. Endnu mens datteren var lille, flyttede hun fra sin kæreste, og efter nogle år fandt hun sammen med den mand, som hun i dag er gift med.

Begge forældre døde

- Da jeg var midt i 30'erne, døde min mor. Det var hårdt. Hele mit sikkerhedsnet var væk. Jeg kunne ikke forstå, hvordan hun kunne forsvinde fra mig. Hun satte mig i verden. Men jeg prøvede at være stærk, og jeg var meget bevidst om at fortælle min datter om mormors sygdom og spille med åbne kort. Jeg fortalte hende også, at mormor skulle dø. Selv husker jeg, hvordan jeg undrede mig over, at min far i en længere periode ikke var med på besøg, da jeg var på psykiatrisk hospital som



Kirsten har holdt sig indenfor hjemmets fire vægge det meste af sit liv. Hun lider af angst, og det var et stort skridt for hende, da hun for 14 dage siden var i den nærmeste større by for at kigge butikker sammen med sin mand. MODELFOTO: BENT BACH

fordi de har vant til, jeg altid har gjort det. Jeg får godt nok dårlig samvittighed, når jeg siger fra, men det er noget, jeg arbejder på. Som psykologen siger: Hvad kan du bruge den dårlige samvittighed til?

Hun må videre

Psykologen har lært hende, at hun må forsøge at fortrænge sin barndom lidt, nu hvor hun har fået talt om den. Hun skal indse, at hun må videre. At hun ikke vil og ikke gider sidde hjemme altid.

- Kør ned i byen, hvis du har lyst. Også selv om du er bange for det, siger han. Og det er jeg blevet god til. Han har fået mig til at tro på, at jeg er helt normal, og jeg har gjort op med mange ting i mit liv. Min morgenkåbe-tid er ovre, og mest af alt drømmer jeg om en dag at kunne sige tak for lån af den åndssvage pension, som jeg fik for to år siden, da psykolog-samtalerne stoppede igen. Jeg er så glad for de timer, jeg har i en butik her i byen, og jeg har drømmen om at få mit eget på et tidspunkt, siger Kirsten.

Hun har tænkt meget over, om hendes egen datter risikerer at få psykiske problemer som hun selv.

- Men hun er en helt anden slags pige, og hun har fået masser af kærlighed og ros, så det er jeg ikke bange for.

I de seneste måneder har der været flere dødsfald i Kirstens nærmeste familie, og hun har stået for meget af det praktiske arbejde omkring bl.a. begravelse.

- Der har jeg været stærk, og det er jeg stolt over, men jeg kan så også mærke, at jeg nu betaler prisen. Jeg har ikke så mange kræfter, og angsten får lettere tag i mig. Men så hjælper det at gå en tur i skoven og få renset ud. Det er også et godt råd fra psykologen, siger Kirsten.

Savner sin mor

Hendes følelser for faderen er i dag meget blandede, men moderen elsker og savner hun.

- Specielt når jeg er svag og har brug for råd og trost. Jeg kan stadig bebrejde dem, at jeg blev sendt på psykiatrisk hospital, men ellers er jeg blevet meget kvit, efter mine forældre er væk. Jeg savner nogle gange støtte fra mine søskende, men her bruger jeg de redskaber, jeg har fået ved psykologen. De har deres liv, og jeg har mit liv, som jeg skal leve, siger Kirsten.

Hun ville ønske, at hun var kommet i gang med de intensive psykolog-samtaler meget tidligere i sit liv, men sådan gik det ikke, og det lever Kirsten med.

- Min egen læge sagde en dag, at jeg er kommet meget længere, end han troede, jeg kunne komme. Egentlig havde han regnet med, at jeg ville ende i en beskyttet bolig tilknyttet psykiatrien. Sådan kunne det være gået, men nu tror jeg aldrig, jeg ender der. Jeg lever med angsten, men jeg har også min kampvilje, og den har jeg tænkt mig at blive ved med at bruge.

"Det hjælper at gå en tur i skoven og få renset ud. Det er også et godt råd fra psykologen."

Kirsten

Kirsten har af personlige hensyn valgt at optræde anonymt i artiklen. Navnet Kirsten er opdigtet, men hendes rigtige navn er redaktionen bekendt.