



HEI: Å snakke med fremmede har vært en bøyg for, fra venstre, Betty Myhre, Sarah Andesen, Oda Næsset, Klaudia Zgierska, Ida Grimestad og Martine Rostad. Ved å utsette seg for det som har vært va



# Ansikt til ansikt med frykten

De lever med angsten for menneskemøter og andres blikk – trange rom og store forsamlinger. Men sammen lærer tenåringsjentene å utfordre sine største fobier.

Tekst: ASLAUG TANGVALD-PEDERSEN  
Foto: ESKIL WIE FURUNES

## HVA DE ER REDD FOR?

- Folk.
- Blikk.
- Å snakke høyt.
- Fremføring.
- Mørket.
- Høye lyder, trange rom, heiser, edderkopper, høyer ... you name it.

**MARTINE, BETTY, ODA, KLAUDIA,** Ida og Sarah. Seks jenter i 16-17-årsalderen har benket seg rundt bordet i lyst treverk på helsesøsters kontor i Modum kommune i Buskerud. Frukt på bordet, vann i glassene, nysgjerrighet i blikket.

De kommer fra tre ulike skoler og kjenner hverandre litt. Tre ting har de felles: De er alle redd for noe. De har alle vært med i en gruppe sammen med helsesøster. Der har de alle klart å utfordre angsten ved å utsette seg for den.

Ida drar fingeren under brilleglasset. Klør seg litt.

– Jeg satt alltid alene i klasserommet. Det var ingen som tok kontakt, og jeg gjorde det heller ikke. Jeg torde ikke. I friminuttet gikk jeg ikke ut. Tok på meg høretelefonene og ble sittende inne. Jeg var og ble outsiderseren, kan du si.

Betty ved siden av henne nikker. Det å ta kontakt med folk er vanskelig.

– Å ha fremføring i klassen er umulig.

– *Har du alltid vært sånn?*

– Mmmm. Alltid. →

anskelig, har de flyttet grensene sine og tør mye mer i sosiale settinger.

## «Foreldrene hjelper barna med å unngå situasjoner de er redd for, handler for dem når de ikke tør gå inn i butikken, lar dem slippe skolen når de gruer seg. Det er ikke veien til mestring».

HEGE MÅRTENSSON, HELSESØSTER

→ DEN SISTE UNG-RAPPORTEN fra velferdsforskningsinstituttet Nova slår fast at én av fire av jenter mellom 15–16 år sliter med depressive symptomer og har et negativt selvbilde. Det regnes som svært mange. Hva skal til for å hjelpe?

– Vi spises opp av enkeltsamtaler. Å ha grupper med en blanding av undervisning og handling er et effektivt lavterskeltilbud. Gruppetilhørigheten og selvhjelpen er det viktigste, for de unge. Vi hjelper dem med refleksjonen, så må de klare resten selv, sier Hanne Mjølid Braathen, en av de tre helsesøstrene som har hatt gruppesamtaler i Modum.

Det er forskningsprosjektet Uni Research Helse fra Regionalt Kunnskapssenter for barn og unge i Bergen som har fått helsesøstrene til å samle jentene rundt bordet. Der er de blitt tilbudet henholdsvis fem og ti timer med gruppeterapi for å få redselen til å slippe taket.

Hva konklusjonen av forskningen blir, er ikke så viktig for jentene. Det viktigste er at de er blitt bedre – og måten de er blitt det på.

**OPPSKRIFTEN PÅ Å FÅ** en bedre hverdag handler om press. Å utsette seg for alt de har vært redd for.

– Det har vært ganske tøft, sier Martine tørt.

Hun har vært redd for så mye i livet sitt. Å spise med andre, være sammen med andre, store menneskemengder, åpne plasser, høyder, heiser, trange rom.

– Jeg fikk angst, depresjon og gikk til psykolog. Det var greit, men jeg fikk ingen verktøy – kun beskjed om å puste. Akkurat det går jo av seg selv. Puster du ikke, er du jo død, ler hun.

– Hos psykologen snakker du om ting. Her måtte vi gjøre ting, forteller Betty.

Eksposering, påpeker helsesøster Mette Skikstein:

– Jentene må eksponeres for det de har vært redd for.

– Veldig skummelt – og litt gøy, sier Oda.

De andre jentene nikker. Selv om de ikke kjenner hverandre så godt, gjør de det på en måte likevel. Det er så mye de kjenner igjen hos hverandre.

Klaudia fra Polen som er redd for mørket og ikke tør si noe på skolen fordi hun føler hun ikke behersker språket i sitt nye land. Oda som kunne komme hjem fra butikken uten varer fordi hun aldri turte å spørre noen ansatte hvor hun fant det hun lette etter. Sarah som leser aldri høyt i klassen. Martine som var så redd at hun sluttet på skolen.

– **HVA SKJER** når du blir så redd, spør helsesøster Hanne Mjølid Braathen.

Det er første leksjon. Å bli bevisst hva som skjer når svetten legger et klamt lag i pannen, når det prikker knappenåler i huden og hjerteslagene synes utenpå skjorten. Hvilke tanker er det som kommer foruten den intense følelsen av ubehag?

Noen av jentene har brukt det de kaller «hjelpen» – en del av et mentalt «førstehjelpsskrin»

### En hjelpende hånd

Istedenfor å rope på en spesialist hver gang det er krise, ville Solfrid Raknes lage et verktøy så barna selv kan lære seg å håndtere sin psykiske helse.

– Rundt åtte prosent av barn og ungdom i Norge i Norge har til enhver tid psykiske problemer. Mye kan gjøres for at små sår ikke skal bli til store plager, sier psykologspesialisten.

For seks år siden utviklet hun «førstehjelpsskrinet» som kan brukes av både barnehagepersonell, helsesøstre og barna selv. Det finnes i tre versjoner: For førskolebarn, for aldersgruppen 8–2 år, og i en ungdomsversjon for 12–18 år. Skrinet er tilgjengelig både som spill, app, film og hefte.

I skrinet finnes den røde og den grønne plastfiguren som representerer henholdsvis negative og positive tanker. Hjelpen med fem spriken-fingre er også med. Til hver finger følger en liten notatblokk der brukerne kan skrive ned både gode og vonde tanker og løsninger for det de strever med.

– Det handler om å flytte den indre samtalen ut i dagen og rydde opp i tankene, sier Solfrid Raknes.

For følelser er ikke alltid gode veivisere. Barn må ha veiledning for å forstå hvilke følelser de skal lytte til – og hvilke som er overdrevet. Selv små barn kan lett forstå forskjellen mellom røde og grønne tanker, men trenger hjelp til å snu en negativ spiral med mange røde tanker.

– Ved at barna lærer å bli litt mer bevisst følelsene sine og lærer seg teknikker for å bearbeide dem, tror jeg vi på sikt oppnår litt mindre helseproblemer, sier psykologspesialisten.

utarbeidet av psykologspesialist Soldrid Raknes. Det er et velbrukt verktøy for selvhjelp innenfor kognitiv atferdsterapi både på barne- og ungdomstrinnet.

Enkelt sagt handler hjelpen om tankebevissthet og hjelp til å snu de negative mønstrene. Når tankesettet endres, forandrer følelsene seg også, og det blir lettere å handle på en annen måte. På hjelpen skriver jentene ned hva de tenker når sinnet, frykten og tristheten akselererer. Det er de røde tankene.

På en av de andre av hjelpens fingre skriver de ned de grønne tankene. De som gjør dem trygge og glade. Trøstetanker. Sånn som:

«Det er ikke sånn at folk ser på deg og synes du er rar når du kommer inn i et rom. De har nok med sine egne tanker og bruker ikke tid på å studere deg. Det går helt fint å gå inn i det rommet.»

Når den tanken får plass i hodet, blir det enklere å gå inn i rommet.

– *Hva har vært fint med gruppen?*

– Å møte andre, få dele med noen på egen alder. Etterpå følte jeg meg så mye lettere, sier Oda.

**A FÅ NOEN FLERE Å HILSE PÅ** når de går en tur i sentrum. Og vite at de ikke er alene om det de er redd for. Det er en fin grønn trøstetanke. Tidligere har det stort sett vært ett sted hvor jentene føler seg trygge og har noen å stole på: Hjemme.

– Foreldrene har stått på sidelinjen og heiet. De vil jo barnas beste, men ofte er de for snille. De hjelper barna med å unngå situasjoner de er redd for, handler for dem når de ikke tør gå inn i butikken, lar dem slippe skolen når de gruer seg. Det er ikke veien til mestring. Jentene må eksponeres, sier helsesøster Hege Mårtensson.

– Det aller, aller verste vi måtte gjøre var å gå på kjøpesenteret, utbryter Martine.

– Heldigvis begynte vi ikke der. Dette har vært et trappekonsept; vi startet med noe vi syntes var enkle. Som å øve på å bruke stemmen, utføre små oppgaver, fortsetter Klaudia.

– I tillegg fikk vi i oppgave å skrive noe positivt om de andre, som vi så fortalte dem. Det var fint.

– *Men hva skjedde på kjøpesenteret?*

Oda:

– Jeg måtte gå inn i flere butikker og be dem veksle en tohundrelapp for meg, svarer Oda.

– Jeg måtte også spørre betjeningen om hjelp, sier Sara.

– Jeg måtte gå til informasjonen og spørre om de hadde sett lillesøsteren min, forteller Klaudia.

– Jeg skulle ha med for lite penger til kassen, slik at jeg måtte gå tilbake i hyllen med varen, forklarer Betty.

– *Andre skumle ting?*

– Å lese høyt for de andre, sier Ida.

– Å få bind for øynene og la de andre mate meg. Det var å miste kontrollen, det, minnes Martine.

– Jeg måtte selv ringe til personer. Jeg pleier ikke tørre å ringe, men etterpå følte jeg meg veldig selvstendig, forteller Oda.

– Det hjelper å tenke: «Dette går bra, dette blir hyggelig. Og det går fort over.» Det har jeg begynt å gjøre, forklarer Martine.

**HELSESØSTRENE ER KLOKKEKLARE:** Jentene må stå i det som er farlig, ikke rømme unna. Å unngå det de frykter, er de blitt spesialister i.

– *Hvordan går det nå?*

– Bedre. Jeg går ut med katten etter at det er blitt mørkt, forteller Klaudia.

– Jeg tar frem de grønne tankene og tar mer kontakt med folk – selv om jeg ikke tør lese foran klassen ennå, sier Ida.

Martine er offensiv:

– Og nå skal vi ta bilder utenfor kjøpesenteret. Det skal gå så bra, så. ■

aslaug.tangvald.pedersen@vg.no

**MARTINE ROSTAD (17)**  
Likte ikke åpne plasser, heiser, trange rom.



**ODA NÆSSET (16)**  
Likte ikke å snakke med ukjente.



**KLAUDIA ZGIERSKA (15)**  
Likte ikke å gå alene ut i mørket.



**BETTY MYHRE (16)**  
Likte ikke å ta ordet i store forsamlinger.



**SARAH ANDERSEN (16)**  
Likte ikke å spørre ukjente om hjelp.



**IDA GRIMESTAD (16)**  
Likte ikke å lese høyt for de andre i klassen.

