

»Jeg er flere gange gået hen til min mor og har sagt: 'Nu skal jeg dø'«

Af Pernille Dreyer, Ulla Gunge, Tirsdag den 6. januar 2015, 07:00

16-årige Calina Nielsen lider af angst, og i årevis satte hun lighedstegn mellem hverdagsting og døden. I dag kontrollerer hun angsten og ikke omvendt.

Familien stod klar i indkørslen, bilen var pakket med badegrej og solfaktor, og mobilhomet i Italien klar til et nyt indryk. Årets kørsel-ferie til støvlelandet mod syd skulle begynde.

Men Calina Nielsen kunne ikke sætte sig ind i bilen. Halsen snørede til, kroppen stivnede, og med ét var verden et sted, man ville dø af at begive sig ud i. Hvis ikke i et trafikuheld på motorvejen, så i et jordskælv på destinationen. Efter gråd, overtalelse og en mors ord for, at de ville vende bilen, hvis Calina krævede det, kørte familien af sted, men kun for at tilbringe en uge inden døre.

Calina turde ikke andet.

Læs også: [Forsigtige forældre kan få børn med angst](#)

»Efter den sommer kom jeg ikke i skole mere.«

16-årige Calina Nielsen har angst. Dødsangst. I månedlange perioder har frygt styret hendes liv og forhindret hende i at gå i skole og deltage i arrangementer, som andre unge gør det.

»Jeg var konstant bange. Bange for at gå i skole, køre med offentlig transport og spise kød, der ikke var fars. Det kunne man jo blive kvalt i. Det tog mig flere timer at sluge en pille, og jeg læste altid om mulige bivirkninger. Hvis en bivirkning var sløret syn, var jeg sikker på, at jeg blev blind, og forekom bivirkningen hos én ud af 100.000, var jeg sikker på, at den ene var mig,« siger Calina Nielsen, der i dag går i 10. klasse.

Hun smiler, når hun forklarer angstens tag i hende, for i dag kan hun selv høre, at frygten er irrationel. Det har hun imidlertid ikke altid kunnet.

»Jeg er flere gange gået hen til min mor og har sagt: »Nu skal jeg dø«. For det troede jeg virkelig. Omvendt turde jeg ikke lade nogle tjekke mig, for så blev det pludselig meget virkeligt, hvis der var noget galt. Jeg kan huske, at min mor tog mig til lægen, fordi jeg klagede over bryst smerter, men jeg ville ikke lade ham lytte til mit hjerte. Tænk, hvis det slog forkert,« siger Calina Nielsen.

[læs mere: Forældre pakker børnene ind i vat](#)

Familien blev skjult medspiller

Fra barnsben brød Calina Nielsen sig ikke om børnefødselsdage, lejrskoler og impulsive skøjteture, og med alderen undlod hun at deltage i kammeraternes fester. Hun ville hellere være hjemme. I børnehaven stemte hun på Disney-filmen, som flertallet ville se, så ingen blev uvenner, og allerhelst brugte hun timerne i institutionen på at gynge, til hun skulle hentes.

Behovet for at være hjemme i sikkerhed voksede støt med alderen. Angstanfaldene begyndte efter konfirmationsalderen og kulminerede i sommeren med ferien til Italien. I 8. klasse og 9. klasse var Calina Nielsen mere fraværende end til stede i skolen, og angsten blev fra dag til dag tilværelsens omdrejningspunkt. Ikke kun for Calina, men også for hendes mor, søster og stedfar.

»Angst hæmmer en hel familie. Calina ville ikke have, at vi talte højt om hendes angst, så vi blev medspillere, der forsøgte at holde den skjult. Det er lidt som at være i familie med en alkoholiker. Man er med til at holde sygdommen hemmelig, og det gør resten af familien syg,« siger 54-årige Laila Nielsen, der er mor til Calina.

Hun medgiver, at man som forælder hurtigt kommer til at passe ekstra godt på et forsigtigt barn, fordi barnet

selv søger den ekstra beskyttelse, men Laila mener ikke, at hun har været overbeskyttende i den forstand, at hun har haft brug for at vide, hvor Calina var, med hvem og hvor længe. I stedet har Laila Niensens overbeskyttelse bestået i altid at være beredt på uheldet.

[Læs også: Målet er robuste, livsduelige børn og unge](#)

»Min mor har aldrig villet bestemme, hvem jeg var sammen med eller kontrolleret, hvad tid jeg var hjemme, men hun har været overbeskyttende på den måde, at hun har gået med livrem og seler. Hun havde skovl og flyverdragt med i bilen, hvis nu den gik i stå, og på stranden medbragte hun altid solcreme, ekstra trøjer og remedier til at behandle brandmænd og bistik, hvis uheldet var ude,« siger Calina Nielsen.

Derudover opdagede Laila Nielsen i en sen alder, at hun selv lider af angst, og hun vil ikke afvise, at hun kan have videregivet noget af sin frygt til Calina.

»Jeg har også altid helst villet være hjemme og aldrig været glad for at skulle pludseligt ud eller af sted til ting, og det har selvfølgelig smittet af. Jeg kan ikke afvise, at det har haft en betydning, selv om det selvfølgelig ikke er noget, jeg har gjort bevidst,« siger Laila Nielsen.

[Læs også: Ekspert advarer mod sikkerheds-hysteri: Legepladser er blevet for sikre](#)

Sandsynlighedsvurdering hjælper

I niende klasse begyndte Calina Nielsen på Angstklinikken, hvor hun for første gang mødte unge på sin egen alder med angst, og det var en stor hjælp at genkende sin frygt i andres.

»Der sad fem andre unge med angst og de samme symptomer som mig, og det hjalp at vide, at andre oplevede det samme. Vi havde mange fælles persontræk, som jeg ikke tidligere havde tænkt over kunne være relateret til angsten. Alle var eksempelvis generte og tilbageholdende, og ingen af os var typen, der tog styringen i en gruppe,« siger Calina Nielsen.

På klinikken fik hun værktøjer, der gjorde hende i stand til at kontrollere angsten, og hurtigt oplevede Calina en bedring. I dag bruger hun mest realistisk tænkning i arbejdet med sin angst.

»Det handler egentlig om at spørge sig selv: Hvad er sandsynligheden for, at taget falder ned? Engang kunne frygten for et sammenstyrtet tag være nok til, at jeg ikke gik ind i et rum, men nu øver jeg mig i at tænke i sandsynlighed og risici. Jeg lærte at se realistisk på min frygt og på den måde pille frygten fra hinanden,« siger Calina Nielsen.

I modsætning til tidligere er hun også begyndt at tale åbent om sin angst i stedet for at skjule den, og nu ved både kammerater, lærere og den øvrige familie, at Calina har angst.

»Min nye åbenhed betyder, at der ikke er nogen, der sætter spørgsmålstegn ved, hvis jeg pludselig har brug for at komme ud af et rum. Og bare det, at jeg ved, at jeg kan komme ud, gør, at angsten holdes i skak. Man undgår virkelig mange problemer ved at sige det højt.«

[Læs også: Slip børnene fri](#)

Websitet anvender cookies til at huske dine indstillinger, statistik og at målrette annoncer. Denne information deles med tredjepart. [Læs mere](#)OK