

Højskoleopholdet satte en stopper for Jespers angst

Jesper havde kæmpet med angst i flere år. Han var blevet kastet rundt i kontanthjælpssystemet og følte, at det var en skrue uden ende. Men en dag tager han sagen i egen hånd og tilmelder sig Outdoor-linjen på Kalø Højskole. Opholdet bliver startskuddet til en ny begyndelse for Jesper; en tilværelse, hvor han får styr på sin angst.

Af Karen Petry Groht

“Den kom som et lyn fra en klar himmel.” Angsten. En kold december morgen, for fire år siden, ændrede Jespers liv sig markant. Fra at have været meget social og dybt engageret i sine relationer, oplever Jesper at splid og konfrontationer i vennegruppen får ham til at isolere sig og trække sig fra både familie og venner. “Før angsten havde jeg næsten altid kammerater sovende på min sofa. Var vennerne ikke hos mig, tog jeg hen til dem.” Men noget ændrer sig for Jesper den kolde vintermorgen i 2014. Han kunne pludselig ikke kende sig selv længere. Fra at have levet et ganske normalt liv, bliver en tur i supermarkedet efter dagligvarer pludselig et uoverskueligt projekt og en rejse med tog eller bus, et mareridt, som bare skal overstås. Det er nu altid med musik i ørene og hættetrøjen trukket godt ned over hovedet, at Jesper får overstået de nødvendige indkøb og uundgåelige ture med offentlig transport. “Jeg var bange for at der skulle opstå en eller anden konflikt, når jeg var ude. I toget sad jeg altid helt oppe i et hjørne for at gemme mig væk.”



Stemmingsbillede fra højskolen. Af personlige årsager ønsker Jesper at være anonym, hvorfor der anvendes et pseudonym.

Angsten forværres

Men isolationen, og forsøget på at gemme sig væk, hjælper ikke Jesper. Snarere tværtimod. Angsten eskalerer og Jesper føler sig mere og mere alene. Han stopper efterhånden med at besvare telefonopkald fra familie og venner, og hans omgangskreds bliver mindre ind til at den, i en periode, kun består af få familiemedlemmer og to venner, der forsøger at holde fast i kontakten. “I en periode levede jeg for nedrullede gardiner og gik stort set ikke udenfor en dør. Der gik panik i mig, når telefonen ringede og jeg kunne ikke åbne døren, når kammeraterne bankede på. Jeg undgik bare al kontakt, fordi der sad en frygt indeni mig.”

Jesper ender på kontanthjælp, hvor han starter i et ressourceforløb og et udredningsforløb, der resulterer i diagnosen “svær social fobi”. Som kontanthjælpsmodtager sendes Jesper i gruppeterapi i forhåbningen om, at det kan bremse angsten og den sociale fobi. Men gruppeforløbet forværrer blot Jespers tilstand. “Gruppeterapien pressede mig og mine grænser. Det var jeg ikke klar til. Herefter blev jeg kastet rundt i systemet og røg fra den ene socialrådgiver til den anden. Jeg tror, at jeg nåede at have 13 eller 14 forskellige socialrådgivere. Nogle af dem nåede

jeg ikke engang at have en samtale med, før jeg blev sendt videre til den næste.” Jespers angst er altoverskyggende og han kan mærke, at han ikke er den samme som før. Han kan næsten ikke kende sig selv længere, og det skræmmer ham. Noget må ske. Der skal ske en forandring, og den må komme fra ham selv. Han begynder at orientere sig på nettet og læse om andre, der har kæmpet med angst. “Her er der flere der nævner, at et højskoleophold har hjulpet dem ud af angsten og det bliver jeg inspireret af.” Jesper har dog svært ved at overskue alt det sociale, der nødvendigvis følger med et højskolehold, men så er det at han falder over Outdoor-Ranger linjen på Kalø Højskole. Med en beliggenhed i Mols Nationalpark og et nyt samarbejde med Jon Lindberg Jensen, tidligere vinder af DR-programmet “Alene i vildmarken”, tilbyder Kalø Højskole en Outdoor-linje ud over det sædvanlige. Og dét fanger Jespers opmærksomhed. “Uden Outdoor-linjen havde jeg aldrig turde springe ud i et højskoleophold, men nu hvor jeg kunne dyrke min fritidsinteresse, fik jeg mod på det.”

Gennembruddet på Kalø Højskole

De første par uger på højskolen bliver da også udfordrende for Jesper. “Det var ekstremt hårdt i starten. De andre knyttede hurtigt venskaber og jeg havde svært ved at deltage i de forskellige sociale aktiviteter på skolen.” Men så sker der noget, der får stor betydning for Jespers videre højskoleophold. Han begynder at åbne op og fortælle om sin angst til nogle af højskolevennerne. “De var meget forstående og det fede var, at der ikke blev lavet nogen forskelsbehandling, selvom jeg fortalte om min angst.” I takt med at Jesper åbner op over for både lærere og elever på højskolen, får han også mod på at deltage i sociale arrangementer og være aktivt deltagende i timerne. Naturen bruger han som et sted, hvor han kan trække sig tilbage og få ladet batterierne op. “Outdoor-delen har været et frirum for mig, når jeg fik angst. Når man kommer ud i naturen, er der bare en anderledes stemning end i klasseværelset. Her er du sammen med ligesindede, der også elsker naturen. Det skaber et særligt fællesskab.”

Som hverdagen indfinder sig på højskolen, kan Jesper efterhånden mærke, at angsten ikke længere er en konstant faktor han må kæmpe med, da den nu kun indfinder sig periodisk. Og i den sidste undervisningsuge kommer så gennembruddet for Jesper. Han møder op til undervisning uden at føle angst. Ingen høj puls og intet galoperende hjerte, der hindrer ham i at tænke på andet end angsten. Uden sved på panden tager Jesper sig selv i at have lyst til at snakke foran alle andre i klassen, og han føler en lethed, som han ikke har følt længe. “Jeg har i lang tid følt mig som en anden og tænkt, at der var en del af mig som var gået tabt med angsten. Jeg frygtede at den del aldrig ville komme tilbage til mig, men nu begynder jeg at kunne genkende mig selv igen. Af alle de forløb og udredninger, som jeg har været igennem, så har højskolen været det eneste der virkelig har hjulpet mig.”

Og hvad så nu?

Hvad fremtiden bringer, er Jesper spændt på. Han har netop været til optagelsesprøve til uddannelsen som webudvikler – noget som han aldrig havde turde kaste sig ud i for fire måneder siden. “Der sad jo 90-100 mennesker i det lokale. For fire måneder siden tror jeg bare, at jeg var gået ind og så gået ud ad døren igen. Allerede ved indgangen til lokalet havde jeg hyperventileret.” Men Jesper kom igennem optagelsesprøven med en god mavefornemmelse og venter nu på svaret, der vil afgøre om han skal flytte til den anden ende af landet og læse til webudvikler. En tanke der ikke længere skræmmer ham, men som han har mod på og glæder sig til bliver en realitet. “Nu kan jeg fokusere på andet end min angst. Jeg håber bare at andre, der også kæmper med angst, finder mod til at tage springet og selv tage initiativ til at gøre noget ved deres angst. For mig har det sociale her på højskolen gjort forskellen for mig. Det var først da jeg startede her, at jeg fik styr på min angst.”