

TEMA
DEN
IRRATIONELLE
ANGST

Farvel **FOBI!**

Får du **MYREKRYB** af edderkopper? Er du **BANGE** for at gå til tandlægen? Tager du på bus- eller bilferie, fordi du simpelthen ikke tør flyve? Så lider du af en **FOBI**, en irrationel angst for noget, som reelt ikke er farligt. Samlet set lider 20-25 procent af befolkningen af en eller anden form for angst eller fobi – heraf er ca. 60 procent kvinder.

Psykolog **METTE KROIER** fortæller her om sin flyskræk – og hvordan hun tacklede den. Mød også **MARGIT ANDERSEN**, som endelig er sluppet af med sin angst for edderkopper.

■ Vi møder Mette Kroier, 44, på Flyvergrillen, der deler hegnet med landingsbanerne i Kastrup lufthavn. Hun har haft fly- og flyveskræk, siden hun for 11 år siden fløj fra Lefkas i Grækenland med en veninde og skabte så meget kaos i kabinen, fordi hun ikke kunne styre sin angst, at hun måtte sidde i cockpittet. Og da hun landede i Billund, svor hun aldrig mere at udsætte sig selv for at flyve. Ifølge Mette Kroier er angst og bekymring noget, der er indgroet i os, siden urtiden.

– Vi nedstammer fra krokodillerne, medmindre man tror på den med ribbenet, og det er i vores reptilhjerne, den irrationelle angst bliver aktiveret. I urtiden var der grundlæggende tre muligheder: Kæmp, flygt eller spil dødt. Det var godt at være bange for edderkopper eller slanger, der var giftige og dødsfarlige. Man kunne kæmpe

imod dem eller flygte fra dem, og det var kvindernes opgave at beskytte ynglet på bålpladsen, derfor har vi kvinder også en større tendens til at bekymre os. Vi producerede adrenalin for at kunne flygte og cortisol for at være udholdende og kæmpe i længere tid, og dengang var de reaktioner nyttige.

– Det, der giver bøvet i dag med irrationel angst og fobier, er, at vi lever i et moderne samfund, hvor vi ikke har brug for de reaktioner mere. Men de ligger stadig dybt i os, og hvor skal vi gøre af det? Kæmp-flygtreaktionerne bliver til angst, og vi bestemmer ikke selv i hvilken form, den skal vise sig, det foregår på et ubevidst plan. I dag er livet fuld af valg, og hvis vi hele tiden skulle tænke hvert lille valg igennem, hvis vi skulle håndtere alle issues i livet, som vi ikke kan få endegyldige svar på,

så er det godt, kroppen identificerer et eller andet, vi kan være bange for, så livsangsten i stedet bliver til en fobi, en angst for et eller andet konkret, siger Mette Kroier.

Tre elementer

Den irrationelle angst, som flyskræk er – medmindre man har oplevet et flystyrt, for så bliver det en reel angst – har tre elementer: Klaustrofobi

ved at opholde sig i flyet, højdeskræk og kontroltab. Angsten kan være sammensat af to eller tre af elementerne eller være koncentreret om et af dem, og niveauet kan spænde fra svedige håndflader til ukontrollabel angst, der ikke kan styres. I Mette Kroiers tilfælde var elementerne klaustrofobi og kontroltab, og niveauet af angsten var voldsomt. Hun måtte takke nej til et spændende efteruddannelsesforløb i New York i november 2009, og så skulle det være slut med at lade sig begrænse. Hun havde en kollegial samtale med coach Christina Aros, der satte hende i forbindelse med Sanne Røhe, som er pilot i SAS, coach og snart færdiguddannet cand.psych. Hun hjælper folk med fly- og flyveskræk, og Mette Kroier gik i et forløb hos hende, der kulminerede med, at Mette gik om bord på et fly – og vendte om.

– Jeg var ked af det bagefter. Og rasende. Jeg glemte at fokusere og holde fast i, at angst bare er en tanke, at der ikke sker noget, og alt er fint. Angsten fik fat, og når den gør det, er der ikke noget, man kan gøre. I en angstsituation bestemmer følelserne over fornuften, så man skal huske at bruge fornuften og fokusere, inden man konfronterer sin angst, så angsten ikke får overtaget.

»Hvis jeg kan...«

Herefter besluttede Mette Kroier sig for at prøve alle behandlingsformer mod flyskræk og skrive en bog om sin proces. ▶

– Den eneste gang, mine børn har været med mig i udlandet, var på biltur til Sylt. Og de blev da også lidt trætte af Jesperhus Blomsterpark og teltture til sidst, siger Mette Kroier, som nu godt tør flyve igen.



TEMA // DEN IRRATIONELLE ANGST

Og Sanne Røhe ville gerne være medforfatter. Det kom der en bog, »Flyskræk – og historien om psykologen der ikke turde flyve«, ud af i oktober. Forinden var gået et behandlingsforløb over et halvt års tid med bl.a. tankefeltterapi, psykoterapi, mindfulness og hypnose, og Mette Kroier har beskrevet sine tanker og resultater i bogen, mens Sanne Røhe har stået for kapitlerne om bl.a. aerodynamik og flyvehøjde, skrevet i et lettilgængeligt sprog og humoristisk tone.

Bogen skulle afleveres til forlaget den 8. maj 2010, og to dage inden ringede Mette til et helikopterfirma og bestilte en tur til sig selv og sine to 15-årige børn, Anne og Daniel.

– Da vi kom til Billund, hvor vi skulle flyve fra, var der ingen kø. Jeg tænkte »satans også« – ha ha – men jeg var egentlig ikke bange, bare meget spændt. Og stålsat.

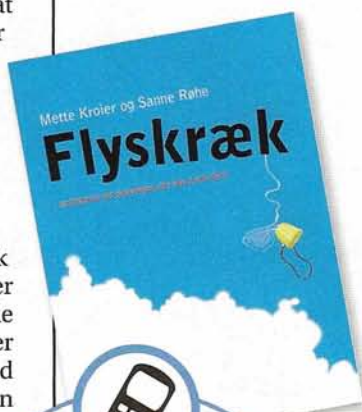
”

Jeg var ked af det bagefter. Og rasende

Vel nede på jorden igen var Mette Kroier blevet så kæk, at hun bestilte en shoppingtur til London til sig selv og sin kæreste – den første tur med rutefly i mere end ti år. Men hvorfor overhovedet skrive en bog og delagtiggøre andre i sine kvaler med fly- og flyveskræk?

– Coaching var ikke nok for mig, og jeg vidste, at der måtte være andre, som havde det på samme måde. Der er ikke én måde at få bugt med sin angst på. Det kommer an på, hvilken angst man lider af, og hvilken personlighed man har. Men hvis jeg kunne overvinde angsten, så kan alle, fastslår Mette Kroier.

Læs evt. mere på www.kroier.nu



VIND

Vi udlover 10 eksemplarer af »Flyskræk – og historien om psykologen der ikke turde flyve« fra FADL's Forlag til en værdi af 229 kr. per stk. Sms teksten **SØK FOBI** til **1266*** senest søndag den 13. marts. Deltag pr. brev, se foromtale af næste nummer.



MARGIT ANDERSENS angst for edderkopper blev grundlagt, da hun som seksårig så en kunstig edderkop på sin storebrors værelse. I dag, 52 år efter, er hun endelig **KURERET** – og fortryder, at hun ikke har turdet se sin angst i øjnene meget tidligere.

■ Margit Andersen er vokset op på Ærø, og det er også her, hun bor i dag. Da hun var barn, sad hun i naboens traktor med fødderne i halm fuld af biller, edderkopper og andet småkravl, når der blev kørt halm ind. Men en dag, da hun skulle op på sin storebrors værelse med nogle rene sokker fra moderens vasketøjskurv, fik hun et chok, der skulle præge hendes liv det næste halve århundrede.

– Min bror havde et Hafnia-spareur, hvor man skulle komme penge i for at holde uret i gang. Jeg skulle lige kigge ned i sprækken på uret, og der, oven på sprækken, sad en stor kunstig edderkop. Jeg skreg og faldt

ned ad trappen af bar forskrækkelse.

Hendes mor ville have hende med op på værelset igen, så de sammen kunne se, der ikke var noget farligt, men Margit skulle ikke nyde noget. Skrækken havde sat sig i hende, og den holdt sit tag, indtil hun en søndag i 2007 besluttede

I sin behandling hos psykolog Klaus Habermann blev Margit Andersen blandt andet konfronteret med en lille edderkop, og situationen blev forevigt af Margits datter.

