



Hva er galt med meg?

Spørsmål: Jeg er en 14 år gammel jente som nesten ikke har venner fordi jeg ikke tør snakke med andre mennesker. Det går helt fint å snakke med en person alene, men blir vi mer enn 2-3 tør jeg ikke si noe. Jeg bare står der liksom og føler meg uønsket og stygg. Skolen skulker jeg ganske ofte fordi jeg ikke tør å møte de andre eller gå inn i klasserommet. Bussen tør jeg heller ikke å ta, men jeg vet ikke hvorfor og kommer alltid for sent på skolen. Egentlig tør jeg ingenting. Når folk sier "hei" til meg, klarer jeg ikke å si "hei" tilbake. Jeg bare går min vei. Når jeg ser noen er lei seg, klarer jeg ikke gå bort og trøste dem eller spørre hva som er galt. Dette får meg til og virke frekk og dum, så ingen vil egentlig bli venn med meg. Har jeg sosial angst, og hva skal jeg gjøre med det?

Svar: Du spør hva som er galt med deg. Slik jeg leser brevet ditt, får jeg et inntrykk av at det kanskje ikke er noe i veien med deg. Du har sosiale ønsker og behov, men sånn livet ditt er nå, og i det miljøet du befinner deg i for tiden, har du det ikke greit. Du skriver at du kan snakke bra med en person, men ikke med flere mennesker samtidig. Du nevner vansker med å hilse på folk selv om de hilser først. Du forteller også at du ikke tør å gå inn i klasserommet eller på bussen.

Det er mye jeg ikke vet om livet ditt. Du skriver ikke noe om familien din og i hvilket miljø du har hatt din sosiale «lærearena». Har du en støttende og hyggelig familie med god stemning og mye hyggelig samvær? Er du den eneste som strever litt sosialt, eller er det større vansker i familien som kan forklare dine utfordringer? Iblant ligger ikke familieforholdene til rette slik at man blir trygg og sosial. Du sier lite om miljøet i klassen din og ditt nærmiljø. Noen ganger er årsaken til sosiale vansker i familie-, klasse- eller nærmiljøet og ikke inne i personen.

Barneårene og særlig ungdomsskolealderen er den vanskeligste livsfasen for svært mange mennesker. Dette kan skyldes tilfeldigheter som hvilke personer en hadde i nærmiljøet sitt, og om man ble holdt utenfor. Mange mennesker forteller at de ble skjøvet ut sosialt av andre og derfor ikke fikk mulighet til å få egne venner. Det er lett å få en bestemt rolle i et miljø, for eksempel som en person som ikke hører helt til i gruppen/miljøet. Det kan være vanskelig å bryte ut av denne rollen og å forandre både sin egen og andres oppfatning av en selv. Hvis man er lei seg eller føler seg underlegen eller er engstelig, er det nesten umulig å være sosialt aktiv nok til å hilse, småprate eller ta sosiale initiativ. Man kan være redd for å bli avvist når man prøver. I stedet later man som man ikke ønsker samvær med andre slik du beskriver. Mange har nytte av å bytte miljø ved å flytte, bytte skole/utdanningssted eller skaffe jobb. Da får man muligheten til å definere seg på nytt.

Jeg vil tro at du kommer til å klare å skape deg et godt liv på sikt, men det er viktig å innse at du innser at du faktisk er god nok! Vi er alle født som vi er og har alle ulikt utseende og personligheter. Dersom du klarer å falle til ro med å være den du er, vil det bli enklere å etablere sosiale relasjoner. Slik du beskriver problemene dine og dine ønsker og behov, opplever jeg deg som en klok person, som vil inneha evnen til å etablere venner om du kommer i et miljø der du opplever tilhørighet.

Er det en voksenperson i familien din som du har tillit til eller en lærer eller helsesøster som du kan snakke med? Du nevner ikke foreldrene dine, og jeg får da et inntrykk av at du kanskje ikke har mye støtte fra dem. Mange erfarer at dersom de tør å åpne seg og fortelle om vanskene de har, så opplever de økt nærhet til andre.