



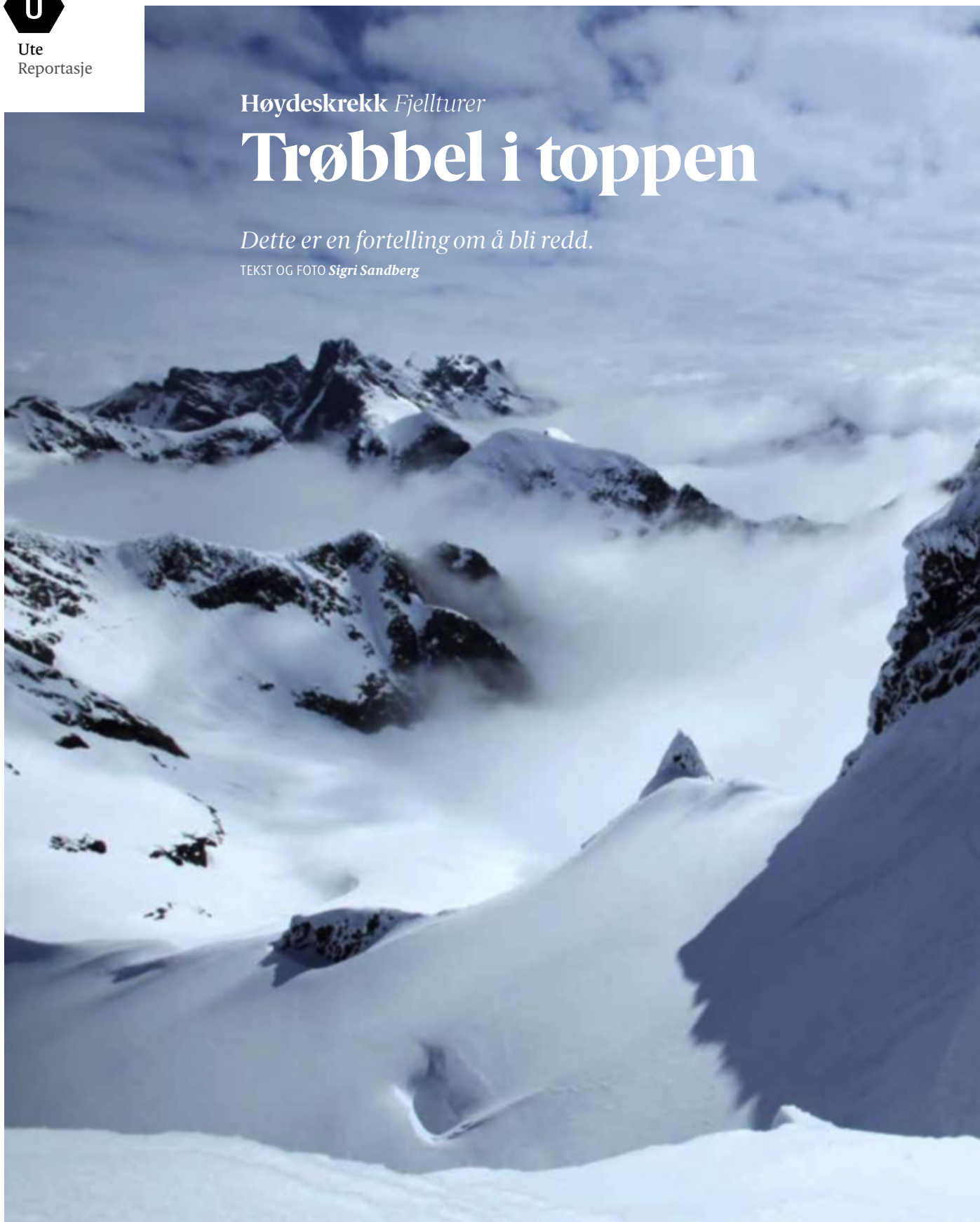
Ute
Reportasje

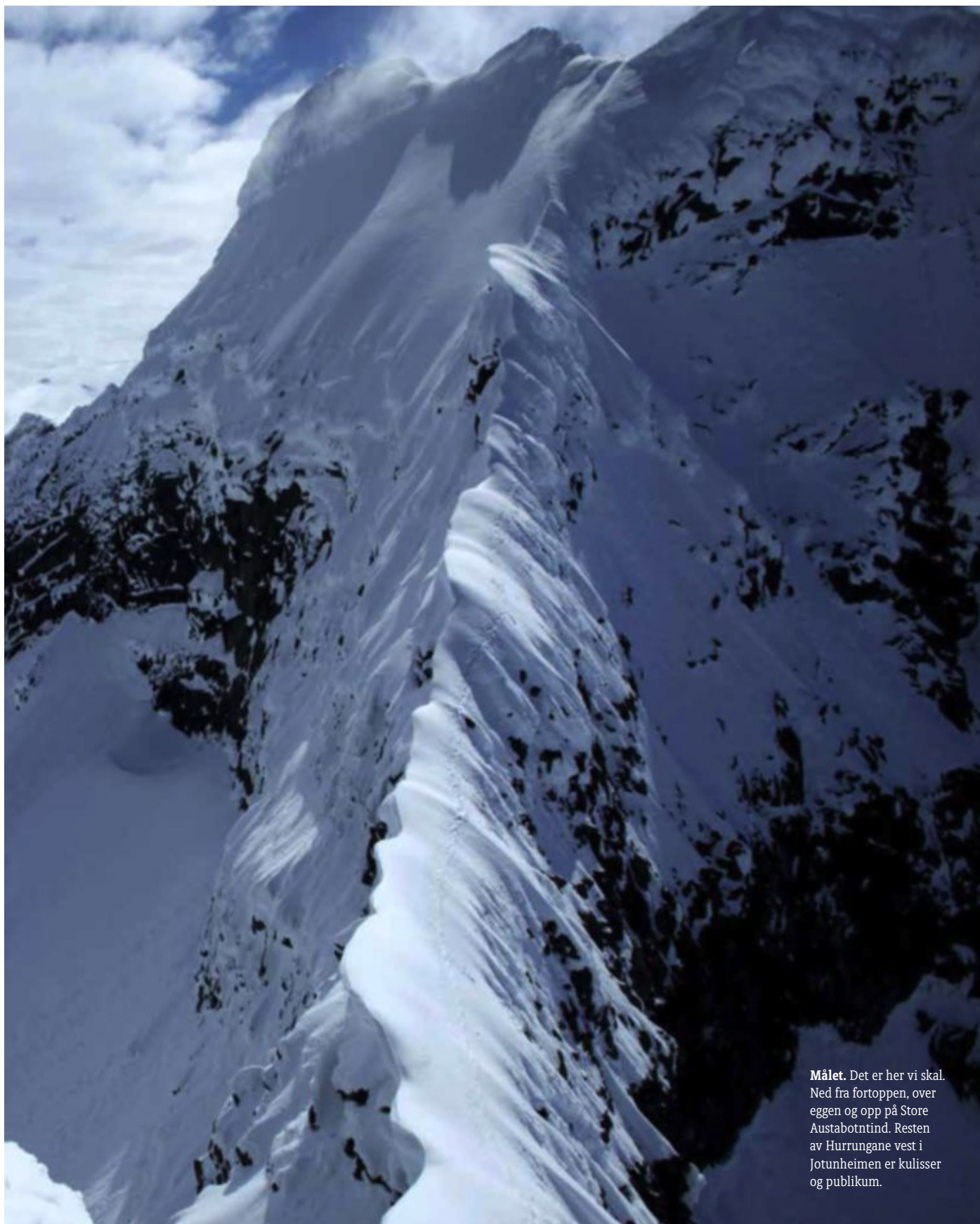
Høydeskrekk *Fjellturer*

Trøbbel i toppen

Dette er en fortelling om å bli redd.

TEKST OG FOTO *Sigri Sandberg*





Målet. Det er her vi skal. Ned fra fortoppen, over eggen og opp på Store Austabotntind. Resten av Hurrungane vest i Jotunheimen er kulisser og publikum.



01

Jotunheimen

Vi har gått lenge oppover i tåke, men nå slipper den taket. Lette, hvite slør henger bare igjen i de kvasseste tindene, svever rundt dem, fester seg, løsner igjen. Da ser jeg hvor han har tenkt at vi skal gå. Det er et dropp på 80–100 meter rett ned. Så er det en lang, smal egg på noen hundre meter. Og så er det klatring i snø 120 meter rett opp til Store Austabotntind (2204 m.o.h.), vest i Jotunheimen. Et av Norges aller vakreste fjell.

– Hvordan skal vi klare det? spør jeg.
– Det ser verre ut enn det er, svarer Endre Vonheim, tindevegleder og fjellfører.

Jeg svelger. Finner frem klatresele, hjelm, stegjern. Svelger igjen.

Vonheim forklarer hvordan vi skal gjøre det. At jeg skal klatre først ned til eggen. At han skal sitte igjen og holde i tauet. Så skal han komme etter. Og på eggen skal vi gå tett sammen, med stramt tau mellom oss.

Jeg svelger igjen. Forsvinner nedover. Ett og ett steg.

FJELLKURS MOT HØYDESKREKK. De fleste har respekt for høyder, det er naturlig og en del av instinktet vårt. Men utvikler respekten for høyder seg til en fobi, kalles det høydeskrekk,

01 Melkekartong. Først går vi i en melkekartong og ser bare dette gråhvite. Og hverandre. Innimellom glimt av fjell.

02 Redd. Jeg er nesten nede på eggen mellom Vestre og Store Austabotntind da jeg begynner å skjelve. Kjenner gråten et sted i kroppen, at den lett kan slippe opp i halsen, at den kan slippe helt løs og ljome mellom fjellene.



FOTO: ENDRÉ VONHEIM

02

eller akrofobi. Internasjonal forskning viser at 10–12 prosent av befolkningen kan ha snev av denne sterke og ofte ukontrollerbare angstreaksjonen. Den er dermed en av våre aller vanligste fobier, vanligere enn angst for trange rom, klaustrofobi. Noen er redd for å stå på en stol, noen får panikk i bratte rulletrapper. Og for noen ødelegges både fjellturer og utsikt av svimling og svetting.

Psykolog Øyvind Haaseth har arrangert kurs i fjellet for folk med høydeskrekk siden 1997. Han mener det er viktig ikke å benekte eller fortrenge angstreaksjonen:

– Å klatre i fjell i Norge er forbundet med

risiko. Når det skjer ulykker, har man kanskje undervurdert den objektive risikoen. Derfor er det viktig å ta inn angsten, akseptere, for så å roe ned og analysere situasjonen. Finne ut hvor stor avstanden er mellom den objektive faren og din subjektive opplevelse av den, sier han og understreker at det ikke er et mål å slutte helt å være redd.

– Det er både normalt og helt nødvendig å passe seg for store høyder, sier Haaseth.

JEG VIL IKKE. Nå stoler jeg ikke på noen ting. Nede på den eggen er det sikkert flere hundre meter ned på hver side. Jeg ser opp.

Jeg ser ikke Vonheim, men jeg hører ham. Han fremfører fornuftige fraser om at dette går bra, at det er godt jobbet. Sånne gode, rolige setninger.

Jeg prøver litt til. Tramper nye steg i snøen, fortsetter nedover. Men nå klarer jeg ikke stoppe tankeraset. Tenker på de jeg kjenner, som har vært utsatt for ras. De som døde. All gråten. Og nå er det ikke bare tankene som raser. Nå er hele kroppen i bevegelse. Lett skjelvende. Bena. Armene.

– Jeg vil ikke mer, sier jeg.

– Det er greit, svarer Endre Vonheim. ▶



03

► **OPPSØK FAREN.** Den biologiske reaksjonen i kroppen er den samme, enten du blir redd i fjellet eller møter en løve. Adrenalin pumpes ut i blodet, og det autonome nervesystemet mobiliserer for å håndtere krisen.

– Blodtrykket og hjerterefrekvensen øker, du kan svette eller kaldsvette, skjelve, du kan bli kvalm og i verste fall kan du kaste opp, sier psykolog Haaseth, som har hatt flere hundre mennesker på fjellkursene sine.

Årsaken til redselen kan være sammensatt. Noe kan være instinkt, uerfarenhet, men angsten kan også utløses av traumer. At du har opplevd noe traumatisk som gjør at du reagerer sterkt når du havner i lignende situasjon. Fjellfører Jostein Aasen skiller mellom begrepene høyderespekt som en sunn følelse – og høydeskrekk.

– Det er viktig at fjellturene er kjekke når man er på tur, ikke bare etterpå. Velg tur med passende ambisjon. Begynn forsiktig. Og hvis du skal

utsette deg for dette, så gjør det sammen med folk du stoler på, sier han.

Fjellklatrer Cecilie Skog har besteget høye fjell på alle verdens kontinenter. Hun sier det er fornuftig å eksponere seg for høyder litt etter litt. Det gir mestring.

– Og så hjelper det med logikk og en akademisk tilnærming. Bli kjent med utstyret. Det hjelper å vite hvordan tauet er konstruert og at det holder en lastebil, sier hun.

ANALYSER RISIKOEN. Øyvind Haaseth sier første skritt er å erkjenne at man har et problem. Så orke å konfrontere angsten. I tillegg hjelper det med logisk risikoanalyse.

– Hva er du egentlig redd for? Hva er det verstesom kanskje? Ofte er frykten fullstendig irrasjonell sammenlignet med den egentlige risikoen, sier han og understreker at prinsippene er de samme som for all annen traumebehandling: Man må både snakke om og

sette ord på det man føler. Og så: utsette seg for det farlige, om det er tanker, følelser, minner eller situasjoner som for eksempel høyder.

– Noen har ikke vært på et høyt sted på årevis og oppdager at fantasien er mye verre enn virkeligheten, sier han.

Det er viktig at trening skjer på en systematisk og god måte.

– Mestringsfølelsen ligger i å ta kontroll over situasjonen og kroppen.

Jeg snudde på min fjelltur denne gangen. Men jeg har bestemt meg. Kjære vakre Store Austabotntind: Neste sommer, når snøen har smeltet, kommer jeg tilbake. ●

a-magasinet@aftenposten.no

Denne turen er også omtalt i boken *Frykt og jubel i Jotunheimen*, som ble utgitt i høst.



04

03

Mot tindene. Vi har tatt av oss skiene, forlatt den tyngste tåken og fortsetter oppover. Endre Vonheim viser vei, og foreløpig er alt bare vakkert.

04

Hjem igjen. Turen ned igjen er susende lett. Og den gir trøstetanker om at det kommer nye tider, uten snø.

BEHANDLING FOR HØYDESKREKK

[Akrofobi]

Lammende skrekk: Hemmer skrekken deg, kan du vurdere å søke hjelp.

Både terapi og å utsette seg selv for gradvis større høyder anbefales som behandlingsmetode.

Moderne virtual reality-teknologi kan hjelpe. Eventuelt enklere: Bruk en stige og gå et trinn høyere opp for hver dag.

Forskning viser at bruk av kunstig kortisol (stresshormon) i sammenheng med terapi kan hjelpe. Det finnes også lyd-bøker med mental trening og gruppekurs som kan hjelpe med å bli kvitt angsten.

TI BUD

[I høyden]

Vær forberedt, uthvilt og godt nok trent til turen du skal på.

Blir du redd: Identifiser angsten.

Stopp – ta en time-out.

Bli i situasjonen – ikke flykt tilbake. Aksepter angsten.

Kjenn etter hvordan kroppen har det, pust dypt.

Tenk positivt, tro på egne ferdigheter.

Gå rolig videre.

Stopp og vent hvis angsten øker.

Etter passering av det vanskelige stedet, kjenn etter og analyser situasjonen.

Gå tilbake og prøv på nytt. Trening gir økt selvtillit og trygghet.

KILDE: PSYKOLOG ØYVIND HAASETH