



# Se edderkopperne i øjnene!

**Edderkopper! Behårede, langbenede væsener der kunne få Lena Jo Hursh til at skrike og flygte, selvom hun godt vidste, at det var fjollet. Lena led af araknofobi, men overvandt sin angst ved at skrive en børnebog. Om Heidi Edderkop.**

**S**eks buschauffører fra Århus Sporveje holder pause. De sidder omkring et bord og snakker, da en edderkop pludselig gør sin entré. Et par centimeter lang og ganske uvidende om den ravage, den skaber. Alle, på nær én, springer op. Skriger og peger på dyret. Hende, der sidder tilbage ved bordet, tager edderkoppen og bærer den udenfor. Hun ser hovedrystende på sine flove kollegaer, der ikke kan styre deres angst for edderkopper. Deres araknofobi.

– Jeg var én af dem, der stod og skreg oppe på stolen. Jeg var panisk rædselsslagen for edderkopper og andet kryb, fortæller Lena Jo Hursh.

Hun er 62 år, tidligere buschauffør og nu social-og sundhedsassistent. Lena led i mange år af angst for edderkopper. Var der en i hendes soveværelse, sov hun først, når den var fjernet med en støvsuger – eller når hun opgav at finde den og i stedet sov på sofaen i stuen. Hun vidste godt, at der ikke var noget at frygte, men hun reagerede prompte, når der kom en edderkop.

– Som dengang jeg sprang skrigende op i sofaen, fordi der gik et monster af en edderkop hen over gulvtæppet. Jeg greb en tyk bog, der lå på stuebordet, og dumpede den lige oven i bøtten på den stakkels edderkop. Alligevel tog det noget tid, inden jeg kom ned fra sofaen, og bogen lå til næste dag. Så syntes jeg, at jeg var nødt til at gøre noget. Kan du gætte hvad der skete, da jeg løftede bogen? Den var ikke død. Edderkoppen løb dæleme bare videre efter at have ligget under et leksikon i næsten to dage. De er bare ikke til at slå ned.

I dag har Lena nærmest respekt i stemmen, når hun taler om edderkopper. Hun blev så træt af angsten, at hun besluttede sig for at se den i øjnene og skrive sig ud af det.

## FORFATTERDRØMME

Som barn var Lena glad for at skrive breve og skrev mange til sin mormor og morfar.

– Min mormor sagde til mig, at jeg ville blive den nye Tove Ditlevsen.

Lena smiler, for ganske vist var hun god til at skrive personlige breve, men når det

kom til historier, fandt hun det svært.

– Jeg troede, at det kom sådan fra oven, men jo mere jeg skrev, jo mere betragtede jeg mig selv som en analfabet. Jeg kunne ikke sætte kommaer eller kende forskel på nutid og datid. Jeg havde så meget inde i hovedet, men kunne ikke få det ned på papir, fortæller hun.

Drømmen blev pakket sammen, men da hun oplevede sig selv stå og skrike over en edderkop, vækkede det skrivetrangen.

– Jeg havde manglet det emne, som jeg brændte for, og jeg kunne mærke, at det skulle være noget med edderkopper. Jeg vidste også, at hvis jeg skulle skrive, skulle jeg kunne håndværket.

Lena holdt op med at køre bus og uddannede sig som 50-årig til social- og sundhedsassistent. Hun arbejdede om aftenen og gik på skrivekurser om dagen. Ideen til en børnebog om angsten for edderkopper tog form.

– Jeg tvang mig selv til at se på en edderkop. Jeg fortalte den, hvorfor jeg var bange for den, og at jeg gerne ville af med den angst. Det var en befrielse for mig at



## OM ARAKNOFOBI

Frygten for edderkopper er blandt de hyppigst forekommende fobier. Op mod seks procent af befolkningen lider af angst for edderkopper. De fleste er kvinder. Op mod halvdelen af alle kvinder er så bange for edderkopper, at deres forhold til dem er problematisk – dog uden at angsten er af fobiske proportioner.  
*KILDE: kognitivpsykologkbh.dk*



Lena har skubbet endnu en grænse og holder her en fugledderkop i Randers Regnskov. I den billedet blev taget, bekendtgjorde hun: - Når jeg først har klæet sådan en bag øret, er der intet, der kan slå mig ned!

## OM LENA

- Lena Jo Hursh Nielsen, født 1954.
- Socialrådgiver, buschauffør, sosu-assistent og forfatter.
- Gift to gange. Mor til to voksne børn og farmor/mormor for fire børnebørn.
- Har udgivet bøgerne Børnene, der sov i telt og Edderkoppen, der så gerne ville have et kys. Se mere på lenajohursh.dk
- Bor i Århus, hvor hun arbejder som sosu-assistent om aftenen og skriver om dagen.



## LENAS 5 RÅD TIL AT SLIPPE ANGST FOR EDDERKOPPER

### 1. Find din motivation!

Er du træt af at være bange for noget så irrationelt, som en harmløs edderkop? Synes du bare, at det kunne være sjovt at se, om du kan slippe af med din angst? Eller synes du, det er synd at slå edderkopper ihjel.

### 2. Tal til din edderkop.

**Tal til din angst**  
Sæt dig på en stol et stykke fra edderkoppen. Hold afstand til at begynde med. Se på den,

og fortæl den hvorfor du er bange for den og også, at du gerne vil af med den angst.

### 3. Giv edderkoppen navn

Det er sværere at være bange for "Gerda", og din edderkop bliver mere vedkommende for dig, hvis den har et navn.

### 4. Søg viden om edderkopper

Jo mere viden, jo mere interessant bliver det at studere den edderkop,

der sidder under loftet i dit soveværelse.

### 5. Nærkontakt

Du kan flytte edderkoppen ved at bruge en tom æske. Måske har du endda mod på, at tage edderkoppen med hænderne. Luk dem tæt sammen om dyret, og bær det udenfor. Åbn dine hænder og ryst dem ganske let, edderkoppen vil lade sig falde i sin sikkerhedslinje, og du vil føle dig som den helt, du også er. Tillykke!

sin trygge plads på moderens ryg, men som bliver tvunget til en frigørelse.

Fra hun fik idéen, og til bogen udkom sidste år, er der gået 15 år. Lena har bearbejdet sin angst for edderkopper, mens hun skrev, og det har hun gjort ved at tale til dem i stedet for at skrike. F.eks. at sige til edderkoppen der løber henover gulvet: "Sikke travlt du har. Det er en skam, for jeg vil gerne tale med dig."

- Hvis du er heldig, stopper den op, og så taler du til den. Hvis den løber videre, kan det være, at angsten for den, stadig sidder i dig. Tal da til din angst nænsomt og omsorgsfuldt. Fortæl din angst hvorfor du gerne vil have, at den forsvinder, siger Lena.

I dag sover hun fint med edderkopper over hovedet. Grænserne flyttes hele tiden, og for Lena har det været udviklende at skrive børnebogen om de edderkopper, som hun egentlig var så bange for.

- Men hvem kan være bange for en snakkende og irriterende Heidi Edderkop, der ikke vil stå på egne ben?! Eller for Brian Langeben, der er en syngende og dansende flab eller Hunta, Korsikop og alle de andre?! Se din indre edderkop i øjnene og befri dig selv, lyder opfordringen. ●

skrive om angsten, fortæller Lena.

Projektet blev dog mere omfattende, end hun havde regnet med, for hun måtte se mere end sin frygt for edderkopper i øjnene.

- Jeg fandt jo ud af, at angsten for edderkopper var den sidste og meget konkrete rest af den generelle angst, som har præget mit liv. Jeg har været bange for rigtig mange ting, siger Lena.

Flere gange var hun ved at miste troen

på, at det ville lykkes at skrive den bog, hun så gerne ville have ud.

- Det tager tid! Det kan tage alt fra nogle måneder til år afhængig af, hvor målrettet du arbejder. Min egen proces tog flere år. Angst er noget fandens noget.

## SE BÆSTET I ØJNENE

Alligevel kæmpede Lena videre og skrev på sin børnebog om Heidi Edderkop. Om en ung jagtedderkop, der ikke vil forlade

## HVAD ER FOBI?

Fobi er angst, som optræder i særlige situationer, der normalt ikke betragtes som farlige. Du erkender, at angsten er overdreven, men kan alligevel ikke kontrollere den. Du oplever ubehag, når du konfronteres med de fobiske situationer, så derfor undgår du dem. Op mod en femtedel af alle danskere rammes af en specifik fobi i løbet af deres liv. Det kan være for dyr, højder,

torden, fly, lukkede rum eller tandlægebesøg. Såkaldt specifikke fobier er langt hyppigere blandt kvinder end mænd.

De fleste kan komme deres fobi til livs via kognitiv behandling - altså ved at ændre adfærd og tankemønstre. Typisk nærmer du dig langsomt det, du er angst for. Det kan du bl.a. få hjælp til hos en psykolog.