

Sagan om
TROLLET TRALLE
som var rädd för att klättra



Text av Lív Svírsky & Jessica Leijer
Illustrationer av Anna Fernberg

Den här sagan är skriven för alla barn som har en stark rädsla för något; en så kallad fobi.

Vår förhoppning är att barnen och deras föräldrar med hjälp av sagan kan lära sig mer om vad en fobi är, om hur man kan bli av med den och – kanske viktigast av allt – att man kan bli av med den!

Vi tror också att det kan vara till hjälp under en pågående behandling att ha en saga att relatera till för de olika stegen i den terapeutiska processen.

Liv Svírsky & Jessica Leijer

Stockholm sommaren 2003



Det var en gång ett troll som hette Tralle Trollén. Han bodde i den stora gröna skogen med sin trollmamma Tinne som var tunn som en pinne, sin trollpappa Tunne som var rund som en tunna och sina två trollsyskon Trulle och Prilla. Prilla var minst. Hon var faktiskt så liten att hon inte ens hade lärt sig att gå. Istället kröp hon runt både ute och inne och åt på kottar och annat gott som hon hittade. Näst yngst, eller näst äldst för den delen, var Trulle. Han brukade ta varje chans att rida på Tunnes axlar. Han tyckte att det var så roligt att sitta där uppe för då kände han sig som världens största troll! Äldst av syskonen var Tralle. "Det är bra att vara äldst" brukade han säga, "för då får man vara uppe längst på kvällarna!".

Tralle och hans familj bodde i ett stort fint trollhus. Ett trollhus är ett hus som är gjort för troll. Utifrån la man knappt märke till huset för det såg nämligen inte alls stort ut. Det var bara som en liten upphöjning i marken intill en jättestor tall. Men där inne var det stort minsann!

Där fanns både stora rum och trånga skrymslen att leka kurragömma i och ett stort kök där Tinne brukade laga trollgröt och annat gott. I huset fanns också speciella trollmöbler. Det var sängar, stolar och soffor som var gjorda speciellt för troll och trollsvarsar.



Tralle hade en lite speciell kompis, Flaxe. Det var en fågel som nästan alltid flög runt i närheten av Tralle – eller satt på Tralles axel för att vila lite från allt flaxande. Tralle tyckte det var skönt att veta att Flaxe fanns där i närheten och ibland om det var något han funderade över brukade han fråga Flaxe om råd. Flaxe var nämligen lite äldre än Tralle och, som han själv brukade säga, ”när man är äldre vet man lite mer”. Så mycket äldre var han ju nu inte, men det tyckte Tralle var onödigt att påpeka, för Flaxe gav ofta bra svar och han var alltid snäll. Och hur som helst kunde ju Flaxe flyga högt upp i luften och se så mycket mer än Tralle kunde, och då var det ju klart att han visste mer!

Varje vardag samlades alla skogens trollungar under den stora eken. Där stod gamla trolltant Trill-Ann med krokig rygg och pekpinnen i högsta hugg. Hon lärde barnen att läsa, skriva och räkna. Det var bra saker att kunna, till och med för ett litet troll!

Trollen hade också trollkunskap. Det var lektioner då man fick lära sig saker som är extra viktiga för just troll att kunna, till exempel att trola, koka trolldryck, laga trolldeg och knyta svansrosetter.



Efter skolan brukade Tralle och hans kompisar hoppa i vattenpusslar, leka med ekorrar, simma i sjön, spela boll med jätteröksvampar eller bygga kojor. Kojor tyckte Tralle om.

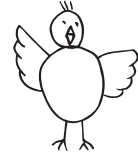
Han gillade att planera hur bygget skulle gå till och fundera ut kluriga konstruktioner. Men det var en sak som var jobbig. Tralle hade blivit så hemskt rädd för att klättra.

Förut hade klättring varit roligt och Tralle hade tyckt om att springa upp på stora stenar och högt upp i bergen. Han hade till och med vunnit en klättertävling en gång.

Men så hade rädslan börjat komma. Först hade han bara blivit lite rädd för att klättra högt upp i de högsta träden, men sen hade rädslan blivit värre.

Nu var han rädd för att klättra nästan överallt, till och med när det inte var så högt. Ja, det hade faktiskt gått så långt att Tralle blev rädd bara han tänkte på att klättra. Hans hjärta började picka snabbare, benen skakade, det stack i fingrarna och han tänkte på hur läskigt det var och att han kanske skulle trilla ner och slå sig.

När han tänkte på sin klätterrädsla blev Tralle ledsen. Det var inte roligt att vara rädd för något som man egentligen tyckte var kul. Därför tänkte han oftast inte på klättring överhuvudtaget. Eller rättare sagt; han försökte att inte tänka på det.



En dag kom Tralles kompisar på en idé.
”Vi bygger en koja uppe i ett träd!”

Alla trollungarna tyckte att det var ett jättebra förslag och satte genast igång byggandet. De bestämde sig för var koja skulle vara och började leta efter träbitar, rep och andra bra saker som de skulle kunna ha användning av.

Den enda som inte kände sig ivrig och glad var Tralle. Han som förut hade tyckt så mycket om att bygga och leka i kojor. Nu tänkte han bara på hur läskigt det skulle bli att ta sig upp i koja. Och tänk om han skulle trilla ner! Nej, det var nog bäst att hålla sig på marken.

Så medan de andra barnen byggde lekte Tralle för sig själv. ”Förresten”, tänkte han, ”så tycker jag nog inte att det är särskilt kul med kojor längre.”

Kojan växte och växte. Till slut var den stor som ett helt rum högt uppe i ett träd. Den hade golv, väggar, tak och till och med fönster. De andra trollbarnen lekte i koja nästan varje dag. Ofta frågade de Tralle om han ville vara med, men han kom alltid på någon bra ursäkt som han kunde säga, så att han slapp.

”Jag kan inte, jag ska hjälpa mamma.”

Eller:

”Jag måste träffa min kusin.”

Eller:

”Jag har lovat att städa mitt rum.”

Eller:

”Jag har ont i magen.”



När han sagt så kände han sig först lättad, men så efter ett tag brukade han bli ledsen. Han tyckte inte om att ljuga och egentligen ville han ju gå med sina kompisar till kojan.

Ibland när Tralle gick och la sig om kvällen bestämde han sig för att; imorgon, då skulle han gå till kojan. Men när nästa dag kom kändes det inte alls så längre, då kändes det tvärtom helt omöjligt. Nej, det fick bli en annan gång.



På nätterna hände det att han drömde om att han var i kojan och lekte och att en fé hade tagit bort all rädsla och följt honom dit. Men varje morgon när han vaknade var rädslan kvar.

Tralle visste egentligen att féen inte skulle kunna hjälpa honom. De féer han kände kunde göra en massa bra saker, de kunde till exempel flyga, sjunga och dansa, men de kunde inte ta bort rädslor.

En dag när brevduvan kom med post till familjen Trollén fanns där ett brev till Tralle. Tralle blev jättenyfiken och slet upp kuvertet för att se vad som fanns i det. Det var ett inbjudningskort från hans kompis Trollius Trollhammar.

”Välkomna till mitt kalas i kojan.” stod det.

Tralle älskade att gå på kalas! Äta tårta, fiska fiskdamm, leka och skoja med de andra barnen! Men det här kalaset såg han inte fram emot lika mycket.

Den kvällen var han riktigt retsam och tarvlig mot sina småsyskon. ”Men vad är det med dig?” frågade pappa Tunne. Ja, vad var det med honom? Det visste han faktiskt inte riktigt själv. Allt han visste var att han hade en obehaglig känsla i magen och att han helst ville vara ifred.

Nästa dag när Tralle gick till skolan under eken måste han ha sett väldigt ledsen ut. Så ledsen att Tomten som bodde vid den stora stubben kom fram till honom och frågade hur det var fatt.



”Jag har blivit bjuden på Trollius kalas.”

”Ja, men det låter väl trevligt?” sa Tomten lite undrande.

”Men jag törs inte gå dit, för jag är så rädd för att klättra. Fast jag vill så hemskt gärna gå på kalaset” sa Tralle uppgivet.

”Jaså, var det bara det” sa Tomten och började kratta sin lilla gräsplätt.

”Det är väl inte så bara” suckade Tralle.

”Jo, det tycker jag nog allt. Jag har träffat så många som är rädda för olika saker, men alla har lärt sig att våga göra det de är rädda för och så har rädslan blivit mindre.”

”Hur har de lärt sig det?” frågade Tralle.

”Jag har talat om för dem hur man gör och hjälpt dem att lära sig. Sen har vi tränat tillsammans och de har övat själva och till slut är de inte alls så rädda längre.”

”Är det sant?”

”Ja du, det kan du skriva upp att det är. Så sant som bara den.” Tomten lutade sig mot krattan och funderade.

”Jag minns en ekorre som var så rädd för åskan att han nästan inte tordes gå ut när det regnade – ifall det skulle börja åska. Nu älskar han regn, och han tycker att blixtarna är så vackra att titta på när det är mörkt. Och en vätte som var så rädd



för fiskar att han inte tordes bada. Han ska simma i vättarnas sommarspel nu till sommaren. Och så var det ju trollet som inte vågade plaska i vattenpussar och haren som var rädd för småkryp. Ja, det finns så många som är rädda för olika saker. Det är inget konstigt med det.”

”Men åska, eller plaska i vattenpussar eller fiskar och småkryp är väl inget farligt. Klättra, det är mycket farligare!”

”Det tycker du ja” sa Tomten. ”Men det tror jag inte de skulle ha hållit med om”, fortsatte han. ”De var rädda för sina saker, du är rädd för dina saker. Det är olika det där vad man är rädd för. Men en sak är samma, man kan lära sig att inte vara lika rädd längre!”

Tralle undrade hur Tomten menade och blev nyfiken.

”Hmmm. Tror du jag kan lära mig det också?”

”Ja då, det tror jag alldeles bestämt det. Jag kan hjälpa dig om du vill” sa Tomten och så återgick han till sitt krattande.

Tralle funderade en stund. Ville han det?

Ja en sak var ju säker, han ville våga klättra upp till kojan så han kunde gå på kalaset. Det visste han. Och kanske vore det kul att klättra annars också. Tänk till exempel om han kunde klättra upp på badstenen. Eller till andra kojor. Och klättra i träd! Ja, nog ville han ha hjälp alltid.

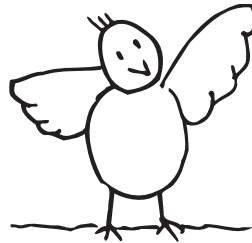
”Hur gör man då om man vill ha hjälp?”

”Jo, då övar man sakta men säkert på att göra det som är läskigt. Man tar ett litet steg i taget. Och när det första lilla steget inte känns läskigt längre, då kan man gå vidare till nästa. Små, små steg, ett i taget. Då brukar det gå bra.” När Tomten pratade visade han hur han menade genom att ta små, små steg, flera på en rad.

”Men om jag inte törs då?”

”Jag hjälper dig, lita på mig. Vi gör det tillsammans.”

Tralle behövde inte tänka så mycket längre innan han bestämde sig för att pröva. Det var så tråkigt att ha det på det här viset att nu fick det vara nog. Om det nu fanns ett sätt att bli av med rädslan, som dessutom flera före honom hade klarat av, då skulle han verkligen anstränga sig för att göra allt det som Tomten sa till honom. Tomten visste ju hur man skulle göra. Dessutom lovade Flaxe att hjälpa honom så gott han kunde.



Redan nästa dag började Tralle och Tomten att arbeta. Första dagen fick Tralle tala om när det var läskigast att klättra och om det fanns ställen som det inte var så läskigt att klättra på. Det var lite svårt, men när han tänkte efter kom han på att det var läskigare ju högre han klättrade. En annan sak som var bra var om det var mjukt på marken där han klättrade, till exempel tjock, mjuk mossa. Så man landade mjukt om man skulle trilla ner. Han kom också ihåg att det brukade kännas bättre att klättra om någon var med än om han var alldeles ensam. Allra bäst gick det om mamma eller pappa var med. Då var han nästan inte rädd alls. Men det hjälpte inte när det gällde kalaset, för dit ville han varken ha med mamma eller pappa. Det vore ju alldeles jättepinsamt.



Tomten hade en fråga som Tralle tyckte var väldigt svår att svara på. Det var vad han egentligen var så rädd för, utom att trilla ned. För Tralle visste ju att han var rädd för att trilla ner och slå sig så det var lätt att säga. Men det var något mer han var rädd för som var svårare att förklara. Det var som att han var rädd för att bli rädd. Rädd för själva rädslan alltså.

Tralle fick lära sig en hel del om hur det är med rädsla. Tomten pratade till exempel om hur det kan kännas i kroppen när man är rädd och det kände Tralle igen. Det brukade ju pirra och sticka och picka och skaka i hans kropp när han skulle klättra. Ibland mådde han till och med illa, blev alldeles yr i huvudet och fick svårt att andas. Men inte visste han det konstiga som Tomten sa sen, nämligen att allt det där som kändes i kroppen inte alls var farligt. Det var bara kroppens sätt att visa att den var rädd! Han som alltid tyckte att det kändes som att det skulle bli värre och värre tills man svimmade eller tills hjärtat gick sönder eller något annat hemskt och farligt hände. Så var det alltså inte. Det var skönt att höra tyckte Tralle!

Tomten sa att om man bara stannar kvar och väntar en stund när det känns jobbigt, då går de jobbiga känslorna över.

Tralle hade trott att man måste sluta med det man höll på med och kanske gå därifrån för att det skulle kännas bättre. Det var så han brukade göra.

”Ja, det brukar kännas så”, sa Tomten, ”men egentligen är det tvärtom. Om man springer därifrån får man ha kvar rädslan men om man stannar kvar försvinner den”.

Tomten berättade också hur tokigt man kan tänka när man blir rädd. Hur man kan vara så säker på att det man ska göra är farligt fast man egentligen, på riktigt, vet att det inte är så farligt. Och hur man tror att det aldrig, aldrig, aldrig kommer att gå fast man har klarat det en massa gånger förut. Tralle kände igen det också. Han hade ju klättrat många gånger trots att han var rädd och han hade aldrig trillat och slagit sig och inget annat hemskt hade heller hänt. Ändå fortsatte han att vara rädd för att något skulle hända.

Tralle tänkte för sig själv att han kände igen så mycket av vad Tomten berättade för honom. Hur kunde Tomten veta? Det var hur som helst skönt, för han hade ju trott att han var den enda i hela världen som kände så här.

Så satte de igång och övade precis som Tomten sagt. De tog det i små, små steg – ett steg i taget. Tralle fick klättra lite grann och sen, när det kändes bra, fick han klättra lite högre. Sakta men säkert blev rädslan mindre. När det kändes motigt och svårt påminde Tomten honom om det han fått lära sig, att det var kroppen som var rädd och tankarna som lurades. När Tralle tänkte så kändes det genast lite bättre och så vågade han fortsätta.



Tralle gick inte till Tomten varje dag. Ibland övade han alldeles själv eller tillsammans med sin mamma eller pappa, ivrigt påhejad av Flaxe. Tomten hade sagt att det var viktigt att han övade ofta.

När Tralle hade gjort sina övningar och var på väg hem igen letade han efter små stenar. Tomten hade nämligen sagt till honom att han skulle samla en sten för varje lite övning han gjort och lägga dem på hög. Högen skulle påminna om vad han hade klarat av och hur duktig han hade varit. Tralle hade också bestämt med sin mamma Tinne att när högen innehöll tillräckligt många stenar skulle han få byta ut dem mot något roligt.

Efter en vecka hade han så många stenar att han kunde byta dem mot en jättekotte. Jättekottar var ovanliga i skogen och Tralle hade länge önskat sig en sån. Nu hade han tjänat ihop till en genom att träna på att klättra. Varje gång Tralle tänkte på det kände han sig glad och stolt!



Nästa gång högen blev tillräckligt stor hade han och mamma kommit överens om att stenarna skulle bytas ut mot att han fick baka trollkaka och bjuda sina syskon på. Det längtade både han och hans syskon efter!

Men allra mest längtade han så klart efter att bli av med rädslan helt och hållet så att han kunde klättra och leka med de andra trollen. Och gå på kalas i kojan.

En dag när Tomten och Tralle skulle öva gick det inte alls bra.

Det gick trollflunsa i trollskolan och Tralle hade blivit smittad. När troll får trollflunsa blir det trötta, får feber och hostar. Dessutom krullar sig deras svansar.

Tralle hade fått vara hemma från skolan hela veckan och nu mädde han mycket bättre men han var fortfarande lite trött och svansen hade ännu inte blivit lika rak som den brukade vara.

”Det här som gick så bra förra veckan, nu törs jag inte det längre” sa Tralle uppgivet.

”Å jo, det törs du allt. Det är bara lite svårare idag än de andra dagarna” svarade Tomten.

”Varför är det så svårt idag då?” undrade Tralle.

”Ja, det kanske är för att du är snuvig och trött? Då brukar ju det mesta vara lite svårare, inte sant?”

”Jo, det så klart.”

”Och för att du har legat sjuk och inte kunnat öva på flera dagar?”

”Ja... Kanske det med”

”Det gör inget” sa Tomten. ”Det kan ibland bli så att sånt som man trodde att man redan kunde plötsligt känns svårt igen. Då får man helt enkelt backa några steg till lite lättare saker och öva på dem igen tills man känner att man kan gå vidare med nya steg. Fortsätt bara att öva. Det blir snart bättre igen!”

Det gjorde Tralle.

Han backade några små steg och övade först en stund på det som var ganska lätt. Och precis som Tomten sagt så gick det snart bättre igen.

Så kom dagen för Trollius kalas.

Tralle vaknade på morgon och kände sig så glad. Idag skulle han gå på kalas!

Fast blandat med det glada fanns allt lite oro också och en liten gnagande känsla i magen. Som tur var mindes Tralle vad Tomten sagt om att det kan vara så ibland, men att det inte gör någonting - det är bara att fortsätta. Han satte på sig sina finaste kalaskläder, tog sin present inslagen i ett stort lönnlöv och gav sig iväg med Flaxe i sällskap.

Trollius blev alldeles trollglad när han såg Tralle komma klättrandes upp till kojan. Han visste nämligen hur mycket Tralle övat för att kunna komma på kalaset.

”Välkommen till mitt kojkalas! Vad glad jag är att du kom!” skrek Trollius.

Det året var Tralle hedersgäst på Trollius kalas!



Han satt uppe i kojan med de andra trollungarna och åt den goda tårtan. Han var nöjd med sig själv för att han tränat så mycket och för att han vågat klättra hela vägen upp till kojan. Han som hade känt sig så rädd och som trott att han aldrig skulle kunna klättra igen. Tänk vad kroppen kan luras och tankarna vara dumma.

Men nu kändes det inte alls läskigt längre, för nu hade han lärt sig att inte vara rädd för att klättra!



Snipp, snapp, snut, så var sagan slut!

Vad är en fobi?

En fobi definieras som en irrationell rädsla för en företeelse eller en situation. Fobin resulterar ofta i en stark önskan att undvika det man är rädd för. Går inte det upplevs ett kraftigt obehag; ångest. Fobin kan upplevas som väldigt plågsam och undvikandet kan leda till att det dagliga livet blir inskränkt. Går det så långt bör man överväga att söka hjälp.

Vilka fobier finns?

Man brukar tala om tre olika sorters fobier:

Specifik fobi är en fobi som är väl avgränsade till ett visst föremål eller en viss situation. Det kan till exempel vara ormar, spindlar, hundar, ballonger, åska, trånga utrymmen, blod eller höga höjder.

Social fobi innebär oro, rädsla och ångest för sociala situationer där man riskerar att bli iakttagen, granskad eller bedömd av andra människor. Detta gör att man helst undviker situationer som till exempel att hålla föredrag och presentationer, gå på fester, att äta eller dricka tillsammans med andra människor och tala i telefon.

Agorafobi är en mer komplicerad rädsla. En person med agorafobi är rädd för allmänna platser som är svåra att fly från och där ingen hjälp står att finna om man skulle drabbas av en panikattack. Den som lider av agorafobi upplever ångest till exempel i folksamlingar, i tunnar, på broar och på bussar.

Gränserna mellan de olika fobierna är inte alltid lätta att dra. Det som kan tyckas vara tecken på en sorts fobi kan i själv verket hänga samman med en annan. En person som är rädd för att åka buss kan ha en specifik fobi för bussar eller trånga utrymmen. Han eller hon kan också lida av agorafobi och uppleva bussen som en otrygg och låst plats. Lider personen däremot av social fobi är han eller hon rädd för att bli iakttagen av de andra medresenärerna. För att säkert veta om en person lider av en fobi och vilken fobi det rör sig om behövs en professionell bedömning.

Hur vanligt är det med fobier?

Specifika fobier drabbar ca 5-6% av befolkningen

Social fobi drabbar ca 2-3% av befolkningen

Agorafobi drabbar ca 3% av befolkningen.

(källa: A Öhman (1994) "Rädsla, ångest, fobi")

Finns det behandling för fobier?

En psykoterapiform som i forskningsstudier visat sig vara väldigt effektiv för behandling av fobier är Kognitiv Beteendeterapi.

Mer information om behandlingsformen finns bland annat på www.kbt.nu.

Boken är framtagen i samarbete med Pfizer AB

S-03-ZOL-109 Profåera BMC AB

..... Förut hade klättring varit roligt och Tralle hade tyckt om att springa upp på stora stenar och högt upp i bergen. Han hade till och med vunnit en klättertävling en gång.

Men så hade rädslan börjat komma. Först hade han bara blivit lite rädd för att klättra högt upp i de högsta träden, men sen hade rädslan blivit värre.

Nu var han rädd för att klättra nästan överallt, till och med när det inte var så högt. Ja, det hade faktiskt gått så långt att Tralle blev rädd bara han tänkte på att klättra. Hans hjärta började picka snabbare, benen skakade, det stack i fingrarna och han tänkte på hur läskigt det var och att han kanske skulle trilla ner och slå sig.

Sagan om Trollet Tralle som var rädd för att klättra beskriver i sagoform hur en behandling av barn med rädslor kan gå till. Behandlingsformen som beskrivs kallas Kognitiv Beteendeterapi. Sagan är skriven av psykologerna Jessica Leijer och Liv Svirsky som arbetat inom barn- och ungdomspsykiatri i Stockholm.