

**For fem måneder siden røg 20-årige Louise ned i et sort hul, hvor meningen med livet forsvandt. Hun turde ikke være alene, men kunne heller ikke lide andres selskab. Heldigvis fandt Louise en vej ud af mørket.**

Tekst: VIBEKE C. LARSEN  
Foto: JACOB LJØRRING

## 20-årige Louise røg ned i et sort hul:

# NU TØR JEG BO ALENE

● Onsdag den 8. oktober var hele nationen ved at svømme over i hegejstring over kronprins Frederik og Marys forlovelse.

Men ikke Louise Skovdal.

Den 20-årige pige fra Valby ved København kunne ikke finde glæden frem – hverken over den kongelige forlovelse eller sit eget liv.

– Jeg havde mest lyst til at springe ud foran et tog. Jeg synes, at det ville være lettere for mig selv og alle andre, hvis jeg ikke var her længere, fortæller Louise, der er salgs-elev i et møbelhus.

Forud var gået måneder med et humør, der blev sorte-re og sortere. I hverdagen holdt Louise sig oppe med sit arbejde. Men i weekenderne faldt hun helt ned i sit tung-sind.

– Jeg kunne ligge og græde i min seng en hel dag. Jeg kunne ikke tage mig sammen til at gøre noget, og tiden forsvandt bare, mindes Louise.

Hun boede alene for første gang i sit liv. I november 2002 var hun flyttet hjemmefra fra sin mor i Hillerød og sammen med sin kæreste. Han var en stor støtte for Louise, der ofte havde det skidt.

– Jeg tror, at jeg har haft en depression i over et år. Jeg græd over ingenting og har været ret irriterende og var sammen med, konkluderer Louise.

### Ikke pæn nok

I sommer gik parret fra hinanden uden det store drama.

Pludselig var Louise alene i sin lejlighed med alle de negative tanker.

– Jeg følte aldrig, at jeg var god nok, dygtig nok og pæn nok. Jeg havde en idé om, at alle mennesker – også dem,

der ikke kender mig – havde store forventninger til mig, som jeg ikke kunne indfri, og derfor skuffede jeg dem, siger Louise.

Hun hadede at være alene i lejligheden, men kunne heller ikke holde ud at være sammen med sine venner. Louise opholdt sig kun i sove-værelset og køkkenet, selv om lejligheden også rummer en stue og en spise-stue, men der havde hun ikke lyst til at være.

– Jeg havde svært ved at være alene i lejligheden, for så kom det hele væltende. Så var det lettere at tage op til min mor i Hillerød, siger Louise.

Louise opsøgte sin læge og fortalte, at hun havde det skidt. Lægen tilbød hende at



Den 20-årige smukke kvinde folte, at alle havde store forventninger til hende, som hun ikke kunne leve op til.

Louise brød sig ikke om at være i sin lejlighed. Hun havde ikke lyst til at være andre steder end i køkkenet og sove-værelset.





Louise følte, at verden var et bedre sted uden hende. I dag ved hun, at der er mange, der holder af hende.

blive tilknyttet en psykiatrisk afdeling og antidepressiv medicin - de såkaldte lykkepiller.

- Det var en skræmmende tanke, og jeg var meget fristet af at tage imod pillerne, siger Louise.

Det var i september, at Louise sagde nej til lykkepiller.

I dag har hun det godt - uden brug af piller eller psykiatrisk bistand.

## Ny kur

Om morgenen på Frederik og Marys forlovelsesdag fik Louises chef en opringning fra Louises mor. Hun var meget bekymret for, hvad hendes datter kunne finde på i sin nedtrykte tilstand. Samme dag hørte chefen om en ny terapiform, der hedder Tankefelt Terapi, og hun ringede straks og fik en tid til Louise om aftenen.

- Jeg forventede ikke noget, men jeg var villig til at prøve det, for jeg ville ikke på lykkepiller og psykiatrisk afdeling, siger Louise, der plejer at være skeptisk over for det alternative.

Terapeuten talte med Louise om hendes situation, alt i

mens hun med fingrene bankede forsigtigt på bestemte steder på Louise - såkaldte traumesteder. Samtalen tog pludselig en uventet drejning, da terapeuten begyndte at give Louise ret i, at hun ikke var god nok og ikke kunne noget.

- Til sidst begyndte jeg at sige hende imod. Jeg sagde, at jeg var god nok. Jeg fik vendt det negative til noget positivt, fortæller Louise.

Da hun forlod terapeuten efter en time, smilede hun for første gang i lang tid.

Louise fik fem behandlinger - den sidste i begyndelsen af december.

I dag er hun glad for at være i sin lejlighed og kan godt finde ud af at hygge sig alene.

De negative tanker og hendes sorte humør er forsvundet.

- Jeg har fundet ud af, at jeg er god nok, som jeg er. Jeg behøver ikke at være noget andet, og jeg tager lettere på tingene og bekymrer mig ikke længere om, hvad folk tænker om mig siger Louise og smiler - et smil, der kommer helt naturligt. ■

*ulbebe.larsen@udeoghjemme.dk*



I dag har Louise lært, at hun er god nok, som hun er, og hun er glad for at bo i sin lejlighed.

Louise havde det bedst hos sin mor i Hillerød. Hun overvejede at flytte hjem, fordi hun ikke kunne lide at være alene i sin lejlighed.

## TANKEFELT TERAPI

● Louise fik hjælp til at overvinde sin depression ved en ny terapiform, der hedder Tankefelt Terapi. Metoden er effektiv ved traumer, panikangst, fobier, stress, negative følelser og lavt selvværd. Terapien kombinerer samtale, kinesnologiske principper og akupressur, der bygger på de samme principper som akupunktur, men i stedet for at sætte nåle i huden banker terapeuten let med fingeren på bestemte steder på kroppen, som rammer en energibane - ligesom i akupunktur.

Klienten bliver bedt om at beskrive og føle ubehaget i kroppen, mens terapeuten banker let på bestemte steder på kroppen. Derved ophæves blokeringerne, og klienten får det bedre. Normalt gentages behandlingen fem gange, og undervejs lærer klienten selv banketeknikkerne.

Få flere informationer om Tankefelt Terapi og Louises terapeut Regine Bidstrup på tlf. 2070 1185 eller [www.coachforlife.dk](http://www.coachforlife.dk)