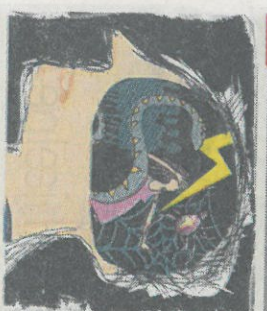


- Jeg har nærmest været hysterisk bange for at være alene

18-årige Cecilie Svendsen lider af angst og frygten for at være alene. Et traume i barndommen satte sig fast i hendes underbevidsthed og har til tider gjort hendes liv til et helvede.



Stine Elkær
stiek@viborgfolkeblad.dk

VIBORGE: Den syv-årige pige kom frisk og freidig hjem fra skole. Hun låste sig ind i hjemmet og smed tasken på gulvet, ganske som hun plejede.

Der var kun et par dage til juleaften, så traditionen tro var der pyntet op med nisser i hele hjemmet.

Inde i køkkenet var der dog noget helt forandret denne eftermiddag. Skabe og skuffer stod åbne, og terrassedøren stod på klem. Nogle stole var væltet ved bordet. Den lille pige var sikker på, at der måtte være nisserne, der havde været på spil, og tanken fik hende til at grine lidt for sig selv.

Men jo længere ind i huset hun kom, jo mere mærkeligt blev det. På gulvet var der spildt chokolade og cola ud over det hele. Ned ad trappen lå nogle knækkede stearinlys. Hun blev utryg og i tvivl om, hvorvidt nisser overhovedet ville gøre sådan noget.

Det var vist mere alvorligt. Alt imens hun gik forvirret rundt, fornemmede hun pludselig en person, en skikkelse, en skygge, på vej ud af huset. Hun hørte døren smække, men der var ikke andre end hende. Hun blev bange, greb telefonen og ringede omgående til sin mor.

Hysterisk bange

Det er 11 år siden, den nu voksne Cecilie Svendsen kom hjem og oplevede et indbrud på tættest hold. Alle julegaverne var blevet stjålet, og

selvom der blev tjekket for blandt andet DNA-spør i huset, blev gemmingsmanden aldrig fundet.

Når jeg fortæller om det i dag, kan jeg tydeligt mærke utrygheden fra dengang. Selvom det først var senere, det blev rigtig slemt for mig, så kan jeg godt huske, at jeg var forvirret og snakkede meget om indbruddet dengang, fortæller 18-årige Cecilie Svendsen.

I dag lider den unge kvinde af angst og monofobi - frygten for at være alene. Indbruddet har sat sig fast i hende som en PTSD-oplevelse og har været umulig at slippe.

Jeg har været nærmest hysterisk bange for at være alene hjemme. Jeg er nemlig meget, meget sensitiv med lyd, siger Cecilie.

Indtil hun var 13 år gammel, sov hun inde hos sine forældre. Hun var flov over det, men der var ikke noget at gøre.

Jeg har altid været bange for at være alene. Hvis mine forældre skulle noget, ville jeg ikke være derhjemme. Og jeg kunne slet ikke lide, hvis mine forældre stod op og skulle afsted før mig om morgenen, fortæller hun ærligt.

Den mindste lyd kunne og kan stadig vække Cecilie fra drømmene. Det har været til stor gene for hende, fordi hun som skolebarn konstant manglede sin søvn og hele tiden bekymrede sig.

Førhen turde jeg ikke engang tænde for fjernsynet, hvis jeg var alene, for hvis det var tændt, ville jeg ikke kunne høre andre lyde. Jeg kunne heller ikke støvsuge af samme grund. Så snart jeg tændte støvsugeren, følte jeg, at der var en dør, der smækkede eller sådan noget, siger Cecilie og fortsætter:

Og hver gang vores hund løftede hovedet, så rejste jeg mig med det samme og kiggede ud af alle vinduer. Det gjorde jeg. For hvis han havde hørt noget, burde jeg måske også. Mit hjerte hamrede afsted hver eneste gang. Det var sindssygt hårdt at være sådan



Jeg bliver mega svimmel, og det bliver ubehageligt i hele kroppen. Kvalme og kraftig hjertebanken. Jeg græder. Faktisk så meget at jeg ikke kan stoppe igen. Det bliver bare ved. Det er voldsomt, og der er bare ikke rigtigt noget, der hjælper.

CECILIE SVENDSSON

på vagt hele tiden.

En video fra Youtube
Jo ældre Cecilie blev, jo værre blev angsten.

Hun havde det svært med sig selv og med klassekammeraterne, og i syvende klasse begyndte det for alvor at blive slemt. Hun havde det ekstremt dårligt og kæmpede med lavt selvværd, lav selvtillid og med selvmordstanker.

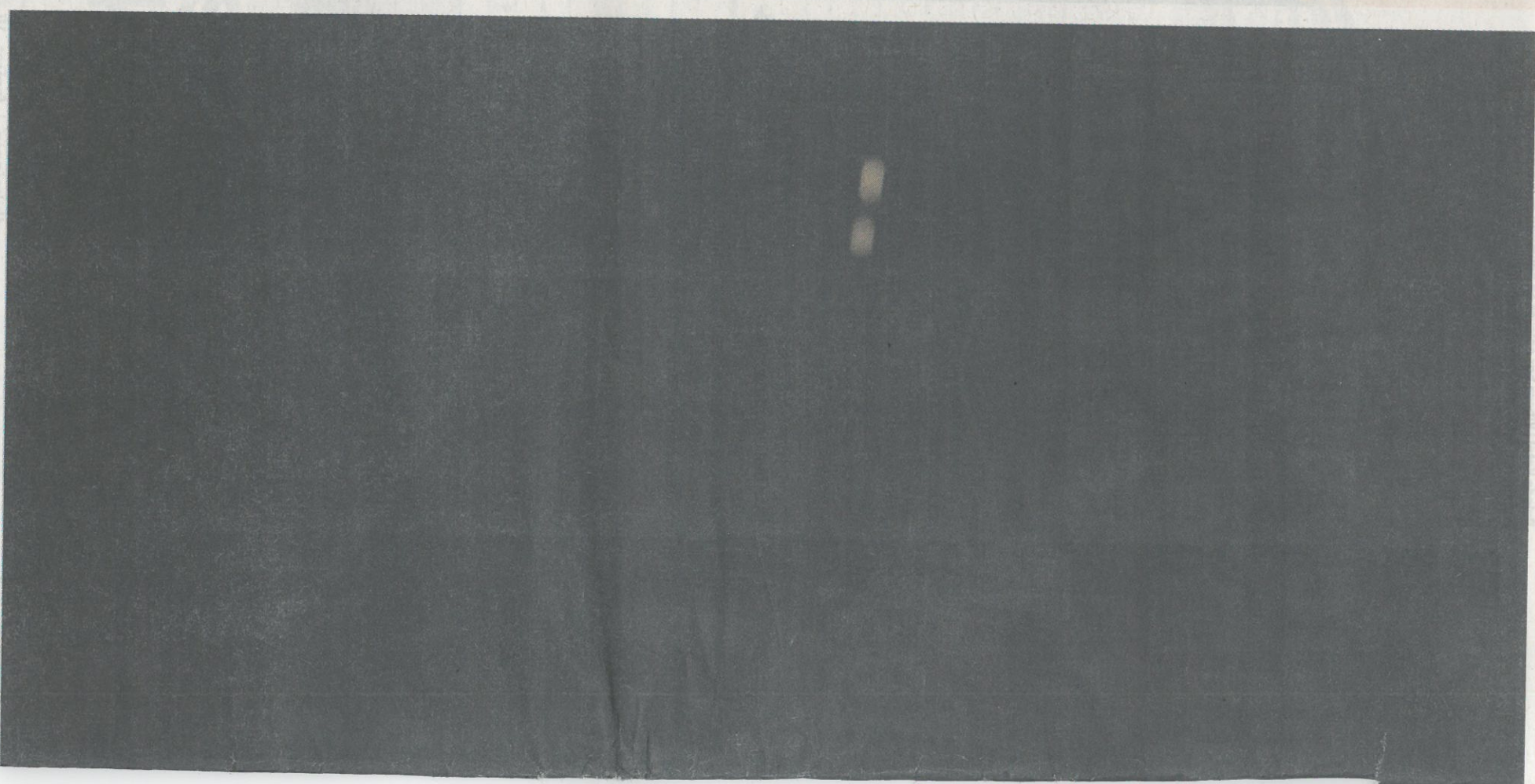
På trods af psykologhjælp blev hun ved med at have det dårligt. Lige indtil en dag hvor hun på Youtube så en video, der ændrede hendes liv.

I videoen var der en pige med angst, der filmede sig selv have et angstanfald. Lige med det samme kunne jeg tydeligt genkende mig selv i den video uden at vide, hvad angst egentlig var, siger Cecilie og fortsætter:

Jeg kunne faktisk relatere til det hele, og jeg løb grædende op til min mor og sagde: "der er sådan her, jeg har det". Det gjorde det meget lettere for mig at forklare, hvordan jeg havde det.

Med videoen in mente kontaktede Cecilie sin læge og kom siden til samtale hos en psykiater. Her fik hun stilet diagnosen angst.

Min angst udspiringer i frygten for at være alene. Den



er opstået af den PTSD-oplevelse, jeg fik under indbruddet dengang. Det var åbentbart så traumatisk for mig, at det har sat sig fast, fortæller Cecilie.

Det er svært for den unge kvinde at forklare, hvordan angsten egentlig kommer til udtryk. Hun forsøger alligevel at sætte ord på:

Højt alene

Jeg bliver mega svimmel, og det bliver ubehageligt i hele kroppen. Kvalme og kraftig hjertebanken. Jeg græder. Faktisk så meget at jeg ikke kan stoppe igen. Det bliver bare ved. Det er voldsomt, og

der er bare ikke rigtigt noget, der hjælper, forklarer Cecilie. Selv den mindste lyd vækker stadig Cecilie om natten.

Hun sover stadig ikke på sit eget værelse, hvis forældrene står op og tager afsted før hende. Så indliggerer hun sig i stedet på et kontor ved siden af forældrenes soveværelse.

Jeg har virkelig kæmpet for at få det bedre og blive bedre til at være alene hjemme, men det er stadig et problem med at sove, fortæller Cecilie, der kun sover godt, hvis hendes kæreste Phillip også er der.

Den tryghed, han giver, har

generelt hjulpet meget på hendes angst.

Det er frustrerende for ham og mine forældre, at de ikke kan gøre noget, men for mig betyder det rigtig meget, hvis bare de er der. Hvis bare de lytter og ikke synes, det er åndssvagt. Min tankegang... Jeg forstår godt, det er mega svært at forstå.

Når hun er hjemme hos kæresten i Vammen, er der ingen problemer med at være alene.

Men så snart jeg træder ind i vores eget hus, kan jeg mærke den der ubehagelige følelse. Det er bare som om, det hele bliver puslet op i mit