



hoved, når jeg kommer hjem, fortæller hun.

Problemer med selvværdet

Gennem gymnasietiden kæmpede Cecilie med dårlig selvtillid og selvværd, hvilket fik hende til at droppe ud.

Angsten begyndte at blive værre i takt med, at hun blev frustreret over den mislykkede gymnasietid.

- Jeg begyndte at få mere angst, og jeg græd hver aften. Virkelig meget. Det var næsten umuligt for mig at stoppe. Jeg gik op til min mor næpe. Jeg gik op til min mor næsten hver aften og måtte krammes af hende i måske ti minutter, før jeg kunne få vej-

ret igen, siger Cecilie og uddyber:

- Jeg var så ked af det. Jeg kunne bare ikke stoppe med at græde. Det har været mega svært at forklare hvorfor, for jeg vidste det jo heller ikke selv. Jeg troede bare, det var mig, der var mærkelig.

I januar startede den unge kvinde på Egå Ungdomshøjskole for at komme lidt væk fra det hele. Her havde hun et rigtig godt ophold, selvom hendes angst i perioder havde stor indflydelse.

- Den første roomie havde jeg det ikke så godt sammen med, og det *tricked* min angst. Jeg var bange for, at

hun skulle se mig have angst, og så begyndte jeg nærmest at få angst over at blive bange.

Et nyt værelse hjalp på hele situationen, og Cecilie afsluttede sit højskoleophold i slutningen af juni.

Angstfri fremtid?

I dag er Cecilie ikke længere flov over sin angst, for nu ved hun, hvad det er, hvad der kan hjælpe, og at hun ikke er alene om den.

Det har også hjulpet, at familien for to år siden fik hunden Aslan. Så er følelsen af at være helt alene nemlig ikke til stede.

- Jeg forsøger at fortælle mig selv, at Aslan nok skal reagere og gå, hvis der er noget, jeg også skal være opmærksom på. Det har hjulpet mig rigtig meget. Han giver mig noget af den tryghed, jeg har brug for med min angst, fortæller den 18-årige kvinde.

For et års tid siden startede Cecilie Svensson i et behandlingsforløb hos Viborg Hypnoterapi, og det har været en stor øjenåbner. Koblingen mellem indbrud og angst havde Cecilie aldrig lavet før, men pludselig gav det hele mening.

- Nu er jeg på vej ud af angsten. Jeg har det allerede me-

get bedre, selvom jeg stadig godt kan blive utryg, og min angst tigger ind engang imellem. Men det er ikke længere sådan, at jeg bare græder og græder, fortæller hun.

Den 18-årige kvinde drømmer om at komme ind på kosmetiker-uddannelsen i Aalborg. Hun har netop brugt makeup'en til at få tankerne væk, når angsten har meldt sin ankomst. Tankerne om at skulle flytte hjemmefra er også begyndt at florere i Cecilies hoved.

- Selvom det stadig kan være en lidt skræmmende tanke at skulle flytte hjemmefra, så er det faktisk noget, jeg glæ-

18-årige Cecilie Svensson lider af angst og frygten for at være alene. Foto: Morten Pedersen

der mig til nu. Når det en dag bliver, siger hun og fortæller samtidig, at kæresten Philip i første omgang flytter hjem til hende og familien i Viborg.

Cecilie har svært ved at forestille sig et helt angstfrit liv, da hun jo, så længe hun kan huske, har levet med frygten og angsten hængende over hovedet.

- Men forhåbentlig kommer det en dag, siger hun og finder et lille smil frem.