

En invaliderende angst for trafikstøj ramte pludseligt 47-årige Rie Bundgaard, der i flere år måtte kæmpe for at få ro til hovedet. Foto: Morten Pedersen



Rie Bundgaard og hendes mand måtte forlade Ørum på grund af den voldsomme trafik. I dag bor parret i Liseborg.
Foto: Morten Pedersen

Det fik hendes mand til at stille det længe ventede spørgsmål:

- Tror du ikke, du skulle have noget professionel hjælp?

I mellemtiden havde Rie og hendes mand fundet et hus i Liseborg på en lukket vej, hvor kun bybussen skulle køre forbi. Når det så alligevel skete, at der kom en bil forbi, så reagerede kroppen straks, og angsten kunne mærkes igen.

- Så blev det slemt igen. Og jeg måtte endeligt erkende, at det nok var tid til at få noget professionel hjælp.

Rie startede derfor til behandling hos en hypnoterapeut, og de to fandt i fællesskab frem til selve roden af problemet.

Endelig ro

Men hvorfor og hvordan havde denne angst for trafikstøj overtaget Ries krop og sind?

Forklaringen skal findes et helt andet sted end på hovedvejen i Ørum.

I 2015 blev Ries far syg af kræft, og han døde året efter. Denne svære periode gjorde Rie ekstrem sensitiv, og hendes frustrationer og opmærksomhed blev herefter rettet mod lydene fra trafikken.

- Jeg havde aldrig haft problemer med det før. Men min fars død truede et eller andet i mig, og pludselig kunne jeg slet ikke klare at være i den her støj. Da jeg først blev opmærksom på det, blev det bare værre og værre, siger hun og fortsætter:

- Da min far døde, væltede læsset bare. Et sammensurium af mange ting gjorde nok bare, at min krop begyndte at reagere på trafikstøj. Det var dens måde at sige, at det hele bare var blevet for meget.

Efter mellem otte og ti behandlinger hos hypnoterapeuten fik Rie det meget bedre, og angsten for trafikstøj begyndte at slippe sit tag i hende. I maj var hun i hypnose for sidste gang.

- Jeg var faktisk godt klar over, eller opmærksom på, at det nok var kommet efter min fars død. Jeg har hele tiden sagt "efter min fars død er jeg simpelthen blevet så sensitiv", fortæller Rie, der har mærket en stor forandring i sit liv efter behandlingerne.

Selvom det hele stadig er meget nyt, så kan Rie i dag gå rundt steder, hvor der er larmende trafik, og hun får ikke længere uro og ubehag i kroppen. Hun registrerer stadigvæk, hvis trafikken er tæt på eller særlig høj, men det har ikke direkte påvirkning på hende længere.

- Det eneste, jeg tænker meget over nu, er, at jeg aldrig skal bo ud til en vej igen. Det vil jeg aldrig udrette mig selv for - at kunne blive dårlig på den måde igen, siger Rie og tiltøjer:

- Min krop har endelig fået noget ro. Jeg ved jo ikke, om det kunne blusse op igen, for kroppen husker jo. Det har virkelig været nogle hårde år at komme igennem, men samtidigt er det skønt nu at være kommet videre med mit liv.

på støj. Det var umuligt for mig at slippe. Uroen kan jeg bedst beskrive, som hvis det hele bare dirrede indvendigt. Meget stress-agtigt.

Det var ikke sådan, at jeg ikke kunne få vejret, men min hals snørede nærmest til, siger Rie Bundgaard og fortsætter:

- Og det var faktisk, uanset hvor jeg var - bare jeg kunne høre en bil et eller andet sted, så var det nok til, at jeg blev urolig. Jeg sansede det med det samme, og det var, som om min antenne nærmest ledte efter trafikstøj.

Professionel hjælp?

Det var en gåtur med svigerforældrene, der for alvor overbeviste Rie om omgivelser om det alvorlige problem.

- Det var en hyggelig og stille og rolig gåtur, men lige pludselig kunne jeg så registrere, at der var trafiklyd, der kom mig i møde. Det gav et sug i min krop, og jeg var lige ved at bryde sammen, fortæller Rie Bundgaard.

- Jeg kunne blive voldsomt ked af det i sådan nogle situationer. Jeg græd og græd og græd og var helt vildt utilpas.

