

A close-up portrait of a woman with dark, wavy hair, looking slightly to the right with a neutral expression. She is wearing a black turtleneck sweater. The background is plain white.

# “JEG GIK GLIP AF MIT LIV”

En utryk barndom med seksuelt misbrug gjorde Cecilia så voldsomt angst, at hun hele sin ungdom levede sit liv som i et fængsel. Hun var bange for mange mennesker, bange for at køre i tog, bange for at gå i supermarkedet, bange for ALT.

**FACTS**  
Navn: Cecilia Bymak  
Alder: 26 år  
Job: Tilrider og ved at uddanne sig til hestehviker  
Privat: Har kæreste  
By: Søre

Billedtekst til  
exerit kun dia  
dolortincil ut  
augurerassis  
nullan hendigna  
feuguerofna core  
tat



"Jeg var sådan et forskræmt barn, så jeg turde slet ikke sige noget til nogen som helst, og det udtrykte han helt sikkert!"

Cecilia fornemmede dog, at det, der skete, var forkert, men hun var så fyldt med skam og skyldfølelse, at hun gemte det væk og prøvede at glemme det. Overgrebene stoppede, da hun som 14-årig var på ferie i Sverige. Her misbrugte hendes stedfar hende igen, og Cecilia brød sammen og flygtede. Cecilias mor stoppede med det samme al kontakt med stedfaren og fik et tilhold. Cecilia blev sendt til psykiater, men fik aldrig snakket med sin mor om det seksuelle misbrug – det gjorde simpelthen for ondt at tale om.

Efter folkeskolen startede Cecilia på Sorø Akademi, men efter to dage fik hun sit første angstanfald.

"Det var så ubehageligt: Jeg fik hjertebanken, sveden pibede frem, jeg rystede, fik kvalme, hyperventilerede og kunne nærmest ikke få luft. Jeg styrtede ud af skolen og cyklede hjem med tårerne trillende ned af kinderne."

## Da Cecilia var 3 år, fandt hendes mor en ny kæreste. Desværre viste det sig at blive endnu en katastrofal oplevelse for Cecilia!

derne. Jeg kom hjem til min mor og sagde grædende, at jeg aldrig nogensinde ville tilbage til den skole – det kom jeg så heller ikke."

Men Cecilia kom fra en akademisk familie, og der tager man altså en uddannelse, så årene gik, og hun startede og stoppede på mange forskellige uddannelser. Fælles for dem alle var, at hun nåede at være der i et par dage, hvorefter hun fik et angstanfald og aldrig kom igen. Langsomt kom angsten til at fylde mere og mere i hendes liv.

"Når jeg vågnede om morgenen, var jeg så uheldig, at jeg begyndte at græde, og det eneste, jeg kunne overskue, var at blive under min dyne. Jeg var så angst, men vid-

ste egentlig ikke hvorfor. Jeg rystede over det hele og kunne ikke holde ud at være i min egen krop."

Cecilia fik flere og flere angstanfald, og det blev en ond spiral. Hun kunne ikke tage offentlige transportmidler, og det endte med, at hun ofte ikke turde gå over dørtærsklen i sin lejlighed.

"Jeg sad bare derhjemme og så ind i væggen – det var så sygt."

Det endte med, at Cecilia fik en depression og fik medicin og psykologhjælp. Begge dele hjalp på depressionen, men ikke på angstanfaldene. De lå stadig og lurede.

Cecilia har igennem tiderne opsøgt og prøvet forskellige former for terapi for at komme sin angst til livs. Hun har været til psykolog, psykiater, NLP-terapi, healer, psykoterapi og fået medicin, men intet har for alvor hjulpet. En dag ringede en bekendt til hende og fortalte om tankefeltterapi.

"Jeg var så skeptisk! Jeg havde jo prøvet alt, og i mine ører lød det lidt foljet! Men jeg ville så gerne være rask, så jeg ringede alligevel og bestilte en tid. Da jeg så Elisabeth første gang, tænkte jeg: 'Nå, det er lægt!' Hun stod i dørrammen med lange dreadlocks og lignede en eller anden alternativ hippie, og jeg havde allermost lyst til at smække døren og løbe skrigende derfra. Da hun begyndte at banke med små forsigtige slag rundt omkring på kroppen, blev jeg kun endnu mere skeptisk – også selvom jeg kunne ▶

For et år siden var Cecilia så bange for at gå uden for en dør, at hun allerhelst forblev under dynen. Trods en milliard brøp på at blive rask nægtede hun at leve sit liv på denne måde; hun var kun 26 år og mente, at hun gik glip af sit eget liv. Derfor nittede hun til Elisabeth, som er psykoterapeut og tankefelt-terapeut en mandag og sagde: "Jeg skal starte på Grafisk Højskole på onsdag, jeg er bange for at gå ud af min egen hoveddør, jeg er bange for større formlinger og kan slet ikke overskue at stå på studiet, for jeg går garanteret på vej henind – kan du hjælpe mig?"

Elisabeth gav hende en tid om onsdagen, og om torsdagen sad hun på skolebænken sammen med hundredvis af andre elever! Hun gennemførte sit studie, fik en pris for årets Bedste Kampagne og sluttede uddannelsen med et flot 10-tal. En succeshistorie, der vil noget! Men sådan her det langtfra altid været ...

"Jeg husker tydeligt følelsen af angst alle steder som to-årig. Min mor skulle hente is, og jeg stod oppe i vinduet og kiggede efter hende og var sikker på, at hun aldrig nogensinde ville komme tilbage. Jeg gik helt panik og græd som pisket – det var meget ubehageligt," fortæller Cecilia, der boede alene med sin mor, der led af depressioner.

I skolen var Cecilia ekstremt genert, nærmest bange for de andre i klassen. Hun passede sig selv, gemte sig for det meste bag en bog i frikvartalerne og inviterede sjældent andre børn med hjem. Cecilia husker ikke skoletiden specielt positivt. Hun var godt begavet og havde let ved det faglige, men inderst inde havde hun det skidt.

"Jeg ville allerhelst være hjemme med min mor, og jeg var bundulykkelig, hvis jeg skulle på ferie og være væk fra hende."

Da Cecilia var tre år, fandt hendes mor en ny kæreste. Desværre viste det sig at blive endnu en katastrofal oplevelse for Cecilia. Morens kæreste misbrugte Cecilia seksuelt, da hun var 9 til 14 år. Han truede hende ikke direkte, men hviskede hver gang i hendes øre, at det var deres lille hemmelighed – og som ethvert andet barn i den situation sagde Cecilia ingenting.

## Hvad er socialangst/socialfobi

Socialfobi opleves som en følelse af anspændthed og ubehag, der opstår i bestemte situationer, når man er sammen med andre. Man føler sig utiltrækkelig, tænker at man er "forkert", skammer sig over, at man er nervøs og frygter, at de andre skal opdage, hvordan man har det. Man kan opleve svedeture, rødmen, kvalme, rysten og hjertebanken. Undersøgelser fra vestlige lande viser, at 7 % af befolkningen lider af socialfobi.

For de fleste starter socialfobi i teenageårene, og der er næsten lige så mange drenge som piger, der udvikler socialfobi.

## ? Hvad er panikangst?

Panikangst er en tilstand af voldsom angst, der opstår pludseligt. Hos nogle er det helt uforståeligt, hvorfor et angstanfald er startet. Andre har i en periode forud oplevet svær belastning og stress. I starten af et panikangstanfald oplever mange, at de pludselig ikke kan få vejret og bliver overvældet af rædsel og dødsangst. Oplevelsen domineres af kropslige symptomer som vejrtrækningsbesvær, hjertebanken og smerter i brystet. Mange bliver bange for, at de er ved at blive "sindsyge". Det enkelte anfald varer som regel højst nogle minutter.

Vil du vide mere om socialangst og angstanfald, så kontakt angstforeningen [www.angstforeningen.dk](http://www.angstforeningen.dk) eller ring tlf. 7027 1320.



► mærke, at jeg fik det bedre. Det kunne da ikke være rigtig, at et par bank her og der var nok?"

Men det kunne godt passe, for da Cecilia kørte derfra, havde hun det allerede markant bedre.

"Jeg græd hele vejen hjem. Ikke fordi jeg var ked af det, men fordi jeg var så lettet og lykkelig – pludselig kunne jeg se et lys for enden af tunnelen," fortæller Cecilia.

Dagen efter startede hun så på sin uddannelse på Grafisk Højskole – og fuldførte den!

I dag har Cecilia det efter omstændighederne godt; hun er fuld af håb og tror på sig selv. Hun ser positivt på livet, men ved godt, at hun skal mærke efter, hvordan hun har det og ikke gå over sine egne grænser.

"Jeg har heldigvis flest gode dage, og jeg har lært nogle teknikker, så jeg kan styre det dårlige og få det til at forsvinde. Og hvis det bliver for meget, ringer jeg til Elisabeth!"

Cecilia tager ansvar for sit eget liv, beder om hjælp, når hun har brug for det, og har fået et bedre selvværd. For i kølvandet på angsten og det seksuelle misbrug har hun følt selvhad, mindreværd, skam og skyld. Ved hjælp af tankefelletterapien føler hun sig kureret for sin angst, men det seksuelle misbrug har hun aldrig rigtigt fået bearbejdet.

"Jeg har det skidt, når ældre mænd henvender sig til mig – også selvom det er i en 'god' henseende. Så det er mit næste projekt: Jeg vil gerne have alle lig ud af lasten. Jeg har den skønneste kæreste, som jeg har været sammen med i 5½ år, og vi tænker da på at få børn i fremtiden. Så jeg vil godt have visket tavlen ren. Mine kommende børn skal ikke lide under mine problemer – det har de ikke fortjent!"

Efter mange års fortrængninger gik Cecilia forrige sommer til politiet og anmeldte sin forhenværende stedfar for seksuelt misbrug. Han blev dømt i retten, men fik kun seks måneders betinget fængsel. Desværre udeblev Cecilias advokat, og erstatningssagen kræver derfor stadig videre.

## EKSPERTEN: →

### Hvad er tankefelletterapi?

Tankefelletterapi er en revolutionerende effektiv og veldokumenteret metode til behandling af alle former for følelsesmæssigt stress. Den tager udgangspunkt i østlig meridianlære og vestlig kognitiv terapi. Man "banker" ubehaget væk, ved at have sin bevidsthed på følelserne og samtidig aktivere meridianbanerne. Herved kan man ændre de signaler, der går til hjernen og udløser den unaturlige reaktion, irrationelle adfærd eller negative følelse. Behandlingen består af at banke forsigtigt på nogle bestemte punkter på kroppen kombineret med samtalerapi og coaching.



### Hvad kan man helbrede med tankefelletterapi?

Med tankefelletterapi kan man helbrede de fleste negative følelser og psykiske lidelser som social angst, panikangst, generaliseret angst, depression, stress, traumer, fobier, mindreværd, usikkerhed, ensomhed, sorg, skyld, skam, vrede, misbrugsproblemer, astma, allergier, fysiske smerter og meget andet – på ekstremt kort tid.

FACTS

**Navn:** Elisabeth Aarup  
**Alder:** 39 år  
**Job:** Psykoterapeut og Tankefelletterapeut  
**Privat:** Gift og har to børn.  
**By:** Mørkøv

### Tankefelletterapi adskiller sig fra traditionel psykoterapi ved:

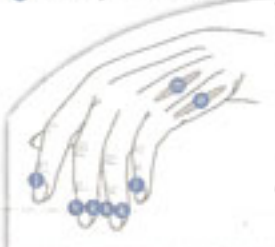
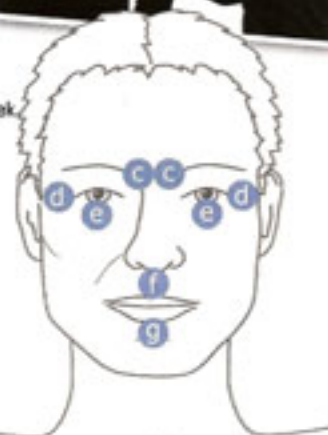
- En kort behandlingstid – ofte få timer
- Virkning mærkes tit indenfor få minutter
- En succesrate på 80%
- En smertefri og enkel behandling uden bivirkninger

Det er ikke usædvanligt, at man mærker forskel allerede få minutter inde i den første behandling og mærker forbedring efter første session. De fleste er helbredte på fem behandlinger eller derunder.

Du kan læse mere på [www.elisabethaarup.dk](http://www.elisabethaarup.dk). Find nærmeste behandler på [www.tfdanmark.dk](http://www.tfdanmark.dk).



- ⓐ Håndkant – PR 1
- ⓑ Ømt punkt – PR 2 – masseres 10-20 sek.
- ⓒ Inderside af øjenbryn – Traume
- ⓓ Yderside af øje – Raseri
- ⓔ Under øje – Angst/frygt
- ⓕ Under næsen – PR – pinlig/flovhed
- ⓖ Øverkant af hagen – skam
- ⓗ Kravebenspunkt – harmonipunkt
- ⓓ Punkt under armen – modstandskraft
- ⓙ Pegefinger – skyld
- ⓚ Neglerødder – allergi
- ⓛ Lillefinger – vrede
- ⓜ Gamutpunkt – smerte



## "HUSKER DU CECILIA?"

Cecilia var i efteråret 2006 med i G's store makeover.

"Det var en stor overvindelse og sejr at kunne møde op og deltage i sådan en stor makeover – sammen med masser af mennesker og fotografer. Endelig føler jeg mig i live!"

I dag udvikler Cecilia sig også gennem at male og tegne. Billedet her er et af hendes favoritter og symboliserer, hvordan hun er ved at sætte rødder og finde ind til sine indre styrker.

