

Case om depression og belastede familieforhold

Jeg kom til Lone fordi jeg havde det meget svært og var sygemeldt fra job. Jeg var i konstant dårligt humør og lægen fandt frem til jeg havde en depression. Jeg kunne ikke gå på arbejde og forinden gik det stærkt ned ad bakke med min konkurrenceidræt.

Mine forældre var også syge og jeg havde mange problemer med dem. De blandede sig for meget i mit hus og selvom det er mange år siden jeg er flyttet hjemmefra, havde vi et meget belastende forhold. Lægen ville give mig medicin, men det ville jeg helst undgå. Mit firma havde tilbud om samtaler hos Relazion. I samtaler hos Lone fik jeg min familiehistorie på plads. Vi fik talt om den måde jeg mødte mine forældre på og hvorfor jeg gjorde som jeg gjorde. Blandt andet har jeg haft nogle svære lærepladser og en hård skolegang. Jeg ændrede nogle vaner og måder at tale med dem og min mor kom med til Relazion en dag og vi øvede at tale sammen på en mere åben måde. Det gav en hel masse hjælp, så vi ikke misforstod hinanden. Gennem mine samtaler gik jeg fra at være barn og afhængig (selvom jeg er voksen fysisk og aldersmæssigt) til at være voksen og fri. Det var helt fantastisk. Lone fik mit smil frem igen og tog med mig ude på jobbet, så vi fik talt om hvordan jeg kunne vende tilbage igen. Jeg fik mere og mere lyst til min elitesport igen og mine morgener blev mere struktureret så jeg kunne komme af sted på en ordentlig måde.

Nu går det rigtig fint. Jeg har fundet min drømmekæreste og er tilbage på fuld tid. Lone har også hjulpet os som par, til at integrere at jeg somme tider har dårlige dage. Jeg har fået mere energi og lyst til at lave mit hus og besøge mine forældre på min egen måde.