

Ung pige med fare for depression

Da jeg første gang begyndte at snakke med Lone, følte jeg mig ikke langt fra en depression. Mine forældre har altid rejst meget, så jeg har haft taget størstedelen af mor-rollen for mine tre brødre, når de var væk. Samtidig har jeg følt, at jeg ikke var god nok i skolen og presset mig selv ned i et hul på den måde. Jeg var altid 'på', da det kom til venner og havde aldrig prøvet at sige nej til en begivenhed før, da jeg var bange for at gå glip af noget eller at miste mine venner. Mine to ældste brødre har altid været meget nære venner, og da vi selv har rejst meget er de de eneste, der har fulgt mig gennem livet. Mens andre måske har nogle børnevenner, har jeg altså dem. De er nu begge taget afsted: Den ene på uni og den anden på kostskole. Så man kan måske ikke helt hjælpe at føle sig lidt alene.

Lone hjalp mig med at åbne op og forstå, hvor disse problemer lå: At jeg ikke altid skulle sige ja til vennerne, og at jeg ikke skulle tage alle mine forældres forpligtelser. Det blev bare for meget. Lone hjalp mig med at finde ud af, hvad jeg skulle sige til mine venner og familie for, at de kunne forstå min situation samt nogle øvelser, der kunne hjælpe mig med at slappe af og se det større billede ud over karaktererne og min ensomme følelse. Der er faktisk mange mennesker derude, og jeg behøver ikke gøre dem alle sammen glade.

Jeg kan nu sige, hvordan jeg har det til mine venner og familie uden at føle mig meget utilpas og tager ikke tingene så tungt, når de kommer mod mig. Jeg tror aldrig, jeg har haft det så godt, som jeg har det lige nu. Selvfølgelig er livet ikke en lige landevej, så der kommer jo nok til at være nogle op- og nedture i min fremtid, som i alle andres, men nu har jeg redskaberne til at håndtere det.

Ida Bjørnsbo