

Kursus mod angst hjalp Maria

CSV tilbyder svært angstramte et kursus på seks måneder, der skal lære dem at tackle deres angst, så de kan vende tilbage til job eller uddannelse.

Maria på 34 år fik plads på et af holdene. Da hun begyndte på kurset, var Maria en lidt tilbageholdende og genert person, der var meget privat og fastlåst i sig selv. Sådan oplevede Marias lærer Jette Vinther Sørensen hende.

”Men i løbet af kurset oplevede jeg, at Maria kom i kontakt med sine egne følelser. Hun blev bevidst om, at hun selv kunne træffe nogle valg for, hvordan hendes liv skulle være. Jeg tror, det har været en øjenåbner for Maria,” fortæller Jette Vinther Sørensen.

Maria giver gerne sin lærer ret. Det skete meget på det halve år.

”Jeg blev sendt hen på kurset af min sagsbehandler, fordi jeg fejlede noget, så jeg ikke kunne arbejde. Min læge sagde, det var angst. Det var jeg nu ikke så sikker på, men de tilbød mig kurset, fordi de mente, det kunne hjælpe mig. Og jeg ville naturligvis gerne hjælpes, så jeg kunne vende tilbage til et arbejde igen,” fortæller Maria.

At læse sine tanker

Hun mener, hun har fået meget ud af at være på kurset.

”Jeg har lært at finde mig selv igen og mærke mine følelser og behov. Jeg tænker mere på mig selv og har lært at læse mine tanker og mærke, om de er negative eller positive.”

”Jeg kan analysere tankerne nu. Når noget negativt dukker op, kan jeg sige til mig selv: Hvorfor tænker jeg på det? Er det så vigtigt? Det er med til at give mig ro i kroppen. Så der er helt bestemt sket en ændring med mig i positiv retning,” fortæller Maria.

Banke-teknik fjerner angsten

På kurset blev Maria og de andre kursister bl.a. præsenteret for en særlig metode til at tackle angstanfald. Når man oplever angstanfald, kan man f.eks. få uro i kroppen, høj puls, hjertebanken og blive svimmel. Den særlige metode, Maria og de andre på kurset lærte sig, hedder EFT. Det står for emotionel frihedsteknik.

Teknikken går ud på, at man skal banke med en finger på et bestemt punkt på sin egen krop i samme øjeblik, man mærker angstanfaldet. Punkterne ligger på

de meridianbaner i kroppen, man har kendt i årtusinder bl.a. fra akupunktur og zoneterapi. Kursisterne instrueres i, hvor disse punkter sidder. Et af dem er f.eks. lige under øjet. Når man banker, forsvinder symptomerne på angst med det samme.

Metoden er ikke så kendt i Danmark endnu, men er stærkt på vej frem i USA.

"Jeg kendte ikke EFT-teknikken. Det var helt nyt for mig, og det var meget vildt i starten at opleve, at det faktisk hjælper," fortæller Maria.

"Nu er det helt naturligt for mig. Jeg har lært, hvad det er for symptomer, der er på angst. Så når jeg får et angstanfald, føler smerter, bliver urolig eller bliver vred over den mindste ting, sætter jeg mig ned og begynder at banke forskellige steder på kroppen. Og så bliver jeg helt rolig. Men jeg tror, man skal prøve det og opleve virkningen, før man helt kan forstå, at det kan være sandt," påpeger Maria.

Ro i kroppen – ro i tankerne

Ro er et gennemgående tema for undervisningen på angstholdet. Når man får ro i kroppen, får man også ro i tankerne. Og netop ved at ændre tankeadfærd kan de fleste angstramte få kontrol over angsten.

Derfor er kursisterne også blevet undervist i meditation, yoga og kognitiv psykologi.

"Jeg har en afslappende cd, som jeg sætter på hver eneste dag, mens jeg laver åndedrætsøvelser og mediterer. Det giver mig ro," fortæller Maria.

En del af familien

Hun mener, at hendes tilstand grundlæggende er forbedret efter kurset.

"Jeg har fået et meget bedre liv. Før i tiden tænkte jeg næsten aldrig på mig selv. Det var altid børn, arbejde, mand og uddannelse, der kom først. Nu tænker jeg mere på familien som helhed. Altså at jeg også er en del af det hele."

"Jeg fungerer meget bedre psykisk. Jeg kan se følelser og behov, som jeg ikke vidste, jeg havde. Og jeg gør nogle ting for mig selv - både løber og cykler. Det ville jeg aldrig gøre tidligere, for da var mine behov var lagt i skuffen. Jeg tænkte, at det var lige meget med mig, når bare børnene havde det godt. Men nu kan jeg se, at hvis jeg selv har det godt, så har familien det også godt!"

Maria er allermest glad for, at netop hendes familie og de andre omkring hende i dagligdagen lægger mærke til, at der er sket en ændring i positiv

retning.

”De er glade for, at jeg er mere rolig og ikke er så vred længere, som jeg var førhen. Og jeg er glad for, at min familie har bakket mig op hele vejen. Det er hårdt arbejde at få styr på sin angst. Det kræver arbejde hver eneste dag – også i weekenden. Og det kræver ro. Men jeg har fået plads til det både af mine børn og min mand!”