

# BEFRIET FOR DEPRESSION



På et tidspunkt kan alle negative oplevelser, man har samlet sammen, frembringe en følelse af, at livet ikke længere hænger sammen. Glæden er væk – følelsen er psykisk eller fysisk smerte. Flere og flere danskere ryger ned med depression, og vi stiller spørgsmålet, om den eneste vej frem går gennem psykolog eller psykiater og antidepressiv medicin. Svaret må blive nej, for vi har talt med tre kvinder og en mand, der er blevet effektivt hjulpet ud af depression med hver sin alternative behandling: Reiki Healing, Dr. Bachs Blomstermedicin, Body Talk og Tankefeltterapi.

Af Vibeke Steinthal



Fra i liv&sjæl . Nr. 4 august/september 2011

Flere og flere danskere ryger ned med depression, og vi stiller spørgsmålet, om den eneste vej frem går gennem psykolog eller psykiater og antidepressiv medicin.

Chenette Nonbo fra Videbæk i Jylland, 29 år, blev i alderen 6-13 år misbrugt af tre forskellige mænd. Da hun endelig fik mod til at betro sig til sin skole, blev hun



Chenette Nonbo

tvangsfjernet. I tiden efter var hun først hos en plejefamilie, derefter på børne-psykiatrisk afdeling og et børnehjem. Hun var i hele perioden i behandling hos både psykolog og psykiater og flyttede som 17-årig for sig selv. Flere forskellige antidepressive midler blev afprøvet, men især lykkepiller gjorde hende ligeglad med alt.

"Som 19-årig blev jeg gravid og flyttede hjem til mine forældre, fandt så sammen med en mand og fik barn nr. 2, men forholdet holdt ikke. Jeg var psykisk alt for langt ude og overlod børnene til deres far. Derefter forfaldt jeg til stoffer, fordi savnet af mine børn var for stort.

*"Både samtaler og healing gjorde en meget stor forskel, og jeg fik lige med ét overblik over, hvad jeg skulle med mit liv"*

Vendepunktet kom, da jeg mødte min nuværende mand, Henrik, og hans brors

kone anbefalede mig at prøve behandling hos Reiki-healer Steen Keller. Det var i 2008. Både samtaler og healing gjorde en meget stor forskel, og jeg fik lige med ét overblik over, hvad jeg skulle med mit liv. Inspireret af mine gode oplevelser hos Steen valgte jeg at uddanne mig til Reiki-healer hos ham og har taget Reiki 1 og 2. Samtidig har jeg studeret hypnoterapi og NLP og fortsætter ad denne vej, så jeg om tre år også er uddannet psykoterapeut."

Chenette har yderligere fået arbejde som terapeut for eleverne på en produktions-skole i Skjern og som praktikantvejleder for voksne ledige.

"Jeg satser på en fremtid, hvor jeg via min uddannelse og kommende foredrag kan hjælpe andre til at opleve livet som et lykkeligt sted at være. Mit ægteskab med Henrik er velfungerende, og jeg er lykkelig for at kunne have mine børn hver anden weekend," slutter en glad Chenette, som i dag er helt medicinfri.

### Reiki Healing - en guddommelig kraft

Reikimester Steen Keller, Herning, er overbevist om, at Reiki Healing åbner



Steen Keller

op for en universel kanal, hvorfra der strømmer en uendelig kraft.

"Det er en guddommelig kilde, hvorfra healingsenergien - en ren kærlighedsenergi - kanaliseres. Når det drejer sig om en fysisk skade, oplever jeg, at healingen stort set gør hele arbejdet. Dog har fysiske symptomer ofte også sin årsag i ubalancer i vores livsstil - eksempelvis stress.

*"Jeg tilstræber mig på at hjælpe den psykiske klient med at få kontakt til sin sjæl for dermed klart at kunne se sit liv og de hændelser, han/hun har været udsat for"*

Med psykiske tilfælde er samtale overordentlig vigtig. Jeg bestræber mig på at hjælpe den psykiske klient med at få kontakt til sin sjæl for dermed klart at kunne se sit liv og de hændelser, han/hun har været udsat for. Og ad den vej hjælpes frem til positiv ændring af tanker og adfærd og til kærlighed og tilgivelse, som er en væsentlig del af befrielsen. Ligeledes bruger jeg visualiseringer og bekræftelser som værktøj. Min oplevelse af Chenettes markante forvandling under behandlingsforløbet var mig en meget stor glæde."



Steen Keller har de seneste år oplevet en stigende strøm af mennesker med depressioner.



Steen Keller har de seneste år oplevet en stigende strøm af mennesker med depression. Heraf har mange først været hos psykolog eller psykiater, som i de fleste tilfælde kun har kunnet lægge låg på lidelsen. Blandt andet med lykkepiller.

Steen står for kurser i Reiki I og II og holder også kurser i tankens kraft ud fra den spirituelle bestseller "The Secret". I sit sideløbende arbejde som Life & Business-coach er han netop blevet tilknyttet en stor landsdækkende virksomhed som coach for medarbejdere.

[www.steenkeller.dk](http://www.steenkeller.dk)

### Sådan opstod Reiki Healing

Principperne kan spores over 2000 år tilbage til Østen og blev sidst i 1800-tallet genopdaget af en japansk præst. Ifølge Reiki strømmer en universel livskraft igennem os. Er den svag, udsættes vi for sygdom eller stress, er den stærk, øges vores helbred og livskvalitet. Healings metoden adskiller sig fra andre former for healing ved, at behandleren gennemgår en række

indvielser for at blive åbnet som kanal og dermed bliver i stand til at påvirke modtagerens livskraft.

*"To amerikanske forskere fandt sidst i 1900-tallet videnskabelige beviser for, at en universel energi findes"*

To amerikanske forskere fandt sidst i 1900-tallet videnskabelige beviser for, at en universel energi findes og har forbindelse til jordens magnetiske felt, kendt som "Shuman - Resonansen". Forskerne påviste også, at energien kan modtages af et menneske og videregives til et andet. Under en behandling lægger healeren sine hænder bestemte steder på kroppen alt efter symptomerne. Der findes i alt 37 punkter, som er tilknyttet de syv chakrer.

[www.reiki.org](http://www.reiki.org)

### Klar bedring med Dr. Bachs blomstermedicin

Linda Nedergaard, sygeplejerske i Nyborg, blev for nogle år siden ramt af

depression og fik ordineret antidepressiv medicin af sin læge.

"I to år skete der ingen bedring, og lægen henviste mig så til psykiater. Det hjalp heller ikke synderligt, og jeg måtte sygemeldes først i fem måneder, det følgende år igen i fire måneder. Da var det, at en kollega foreslog mig at prøve med alternativ behandling hos kinesiolog Birgit Bjerg Holm.

Hun valgte at give mig nøje udvalgte Dr. Bach-remedier. I starten mærkede jeg ikke så meget, men måtte konstatere, at jeg havde det lidt bedre, og siden er det gået virkelig fremad, også fordi Birgit er rigtig god at tale med, og jeg kan ringe til hende hver gang, jeg får tilbagefald. Så øger hun dosis eller tilføjer et eller to remedier, og jeg mærker klar bedring i løbet af en dag eller to.

Også når jeg skal præstere noget særligt som f. eks. ved min søns nylige konfirmation får jeg en snak med Birgit om min uro og igen tilpasning af dosis. Jeg har stadig kontakt med min psykiater og tager til stadighed et af de gamle antidepressive midler, som ikke er lykkepiller.



Det er helt givet også en hjælp, men jeg kan slet ikke se, hvordan jeg skulle være nået så langt uden Birgit."

### Præcis indføling

"Linda har både været hos mig til behandling og modtaget hjælp via fjernestning, som jeg har medfødte evner for," fortæller Birgit Bjerg Holm, der er uddannet i kinesiologi og selvudvikling og desuden arbejder med Dr. Bachs blomstermedicin. Hun har haft klinik i Odense siden 1989 og har erfaret, at blomstermedicinen i meget høj grad understøtter hendes andre behandlingsmåder.



Birgitte Bjerg  
Holm

"Når blomstermedicinen er med i en behandling, opnår jeg positivt resultat ca. tre gange hurtigere. Jeg sammenligner blomsterdråbernes virkning med den glædelige effekt, det vil have på en person, der skal overtage et hus i dårlig forfatning, som når venner hjælper med at få muget ud og sætte nyt tapet op. På samme måde arbejder dråberne for os.

*"Dr. Bachs blomstermedicin  
retter sig primært mod psykiske  
ubalancer"*

Dr. Bachs blomstermedicin retter sig primært mod psykiske ubalancer, og det

har altid været meget vigtigt for mig at finde frem til de psykiske årsager til en lidelse. Og dér er Bach-remedierne uforlignelige og tilmed helt uden bivirkninger.

For behandleren gælder det om at finde præcis den sammensætning af dråber, der kan hjælpe optimalt, og dette er kinesiologiens muskeltest fantastisk til. Her kan man få klare og præcise svar gennem hele behandlingen og hermed også få at vide helt præcis hvilke af Bachs blomsteressenser, der kan understøtte hver enkelt behandling/klient, og man får også nøjagtige svar på hvordan det skal blandes. Ud over at blande de enkelte blomsteressenser direkte i flasken, som regel 3-4, benytter jeg mig af en kodekrystal, som får remedierne til at virke på et andet plan - dette gør at jeg kan blande flere sammen i en flaske ofte 8-12 i alt.

Der er i alt 39 blomsterremedier, inddelt i følgende grupper:

1. Frygt.
2. Ubeslutsomhed.
3. Manglende interesse for det igangværende.
4. Ensomhed.
5. Overfølsomhed over for tanker og ideer.
6. Fortvivlelse og modløshed.
7. Overbekymring for andres velfærd."

Ifølge Birgit er det ret umuligt selv at eksperimentere, men hun giver gerne et

godt råd til selvhjælp, hvis vi pludselig og uden forklaringer ryger i et sort hul: "I sådanne tilfælde kan jeg stærkt anbefale remediet Agersennep. Nødhjælps remediet er også altid et forsøg værd, det dækker bare mere generelt.

Birgit opsøges af mennesker med mange forskellige problemer, men hun vælger altid at arbejde med det ud fra det psykiske perspektiv, at der er en årsag til vores problemer. Hun supplerer i reglen en behandling med indkodning af positive bekræftelser som f.eks. "jeg fortjener at have det godt". Hun understreger, at personen ikke skal gentage bekræftelsen om og om igen derhjemme, for når den først er indkodet i chakraerne, arbejder den automatisk videre i krop og sind.

"Det er en meget stor glæde at kunne hjælpe andre mennesker," slutter Birgit Bjerg Holm, der valgte sin livsbane efter effektiv behandling af en rygskade hos en kinesiolog.

[www.bbholm.dk](http://www.bbholm.dk)

### Sådan opstod blomstermedicinen

Den engelske læge og homøopat Dr. Edward Bach opgav i 1930 sin praksis for helt at hellige sig studier af planteverdenens energier, som kunne genoprette livskraften hos især psykisk belastede mennesker.

*"Hver enkel af de 39 planter er helt uden bivirkninger, og kan indtages sammen med al slags medicin"*

Hver enkelt af de 39 vilde og ugiftige planter, han fornemmede indeholdt særlige egenskaber, afprøvede han på sig selv. Siden blev hans blomstermedicin berømt i store dele af verden. De er helt uden bivirkninger og kan indtages sammen med al slags medicin.

[www.bionordic.dk](http://www.bionordic.dk)

### **Fødselsdepression**

Ane Gudman, skolelærer i Hundested, har været plaget af fødselsdepression efter begge sine to børns fødsler.

"Jeg blev første gang hjulpet af en psykoterapeut, men det var et meget langt forløb, og da jeg blev ramt igen efter fødsel nr. 2 og yderligere fik øjenbetændelse og uforklarlige smerter i læggene, foreslog både min mand og nogle venner, at jeg skulle prøve Body Talk-terapeuten Lars Hasselbalch Nielsen, som de selv havde været hos med positive resultater. Under behandlingen talte vi ikke ret meget sammen, og berøringen gik kun ud på at Lars holdt min hånd og lagde sin anden hånd på min albue. Lars rettede sine spørgsmål direkte til min krop og de svar, han fik, ramte virkelig plet. Jeg gik derfra med et stille sind og afventede resultatet. I løbet af et par dage

var de depressive symptomer væk og også øjenbetændelsen.

Men efter to uger dukkede symptomer så småt op igen, og jeg tog en behandling mere. Alt i alt føler jeg en psykisk lettelse, som jeg er meget taknemmelig for, og det er helt okay, hvis det viser sig, at jeg har behov for endnu et par behandlinger.

### **Vores indre netværk**

Lars Hasselbalch Nielsen, Body Talk Practitioner, København, kombinerer arbejde i IT-branchen med alternativ terapi.

Hans interesse opstod, da han i 2000 begyndte at træne Body sds-systemet. Herigennem blev han introduceret til meditation og lærte, hvordan indeklemte følelser og spændinger kan medføre stærke fysiske reaktioner.



Lars Hasselbalch Nielsen

*"Det er en forbløffende enkel og effektiv terapi, der synkroniserer hele kroppens energisystem"*

I 2009 uddannede han sig i den nye terapiform Body Talk og her i år i Reconnective Healing.

Om Body Talk fortæller Lars:

"Det er en forbløffende enkel og effektiv terapi, der synkroniserer hele

kroppens energisystem. Alle vore celler er i konstant kommunikation med hinanden, men gennem hverdagens stress kan de indbyrdes linier blive forstyrret eller afbrudt med deraf følgende svigtende fysisk og psykisk energi. Body Talk-behandlingen går ud på at få forbundet linierne og stimulere cellerne til selvhelbredelse. Behandlingsformen kombinerer elementer af Reiki, kinesologi, akupunktur og kvantefysik.

Når samtalen med klienten begrænser sig til et minimum, er det for ikke at lade forudfattede meninger stå i vejen og dermed tænke for rationelt. Jeg forholder mig helt åben over for de svar, jeg får fra klientens krop og støtter mig yderligere til en såkaldt Body Talk-protokol med diagrammer over bl.a. kroppens energikredsløb. I reglen er 4-6 sessioner nok.

Ofte supplerer jeg behandlingen med healing, og ind imellem vælger jeg at henvise klienten til f.eks. kranio-sakralterapi, hvis jeg mærker, at det yderligere vil gavne."

[www.kropsrevolutionen.dk](http://www.kropsrevolutionen.dk)

### **Sådan opstod Body Talk**

John Veltheim, australsk kiropraktor, akupunktør og udøver af traditionel kinesisk medicin, kørte i 90'erne ned med stress og alvorlig sygdom. Han lukkede sin praksis og valgte et mere

roligt liv som foredragsholder. Under et besøg i New Zealand mødte han Tracy Livingston, osteopat og akupunktør, som var begyndt at arbejde med en ny terapiform. Efter bare tre behandlinger overvandt Veltheim sin sygdom og gik i gang med at videreudvikle Livingstons teknik. Resultatet blev Body Talk, som Veltheim i dag underviser i over hele verden.

[www.bodytalksystem.com](http://www.bodytalksystem.com)

### Negative tanker

"Egentlig følte jeg mig ikke deprimeret, for jeg var på alle måder velfungerende, men plaget af negative tanker, og jeg kørte ofte tingene helt ud af proportioner" fortæller Allan Stensvig, Sommersted ved Vejen.

"Min daværende kæreste opfordrede mig kraftigt til at søge hjælp, og jeg skrev til tre psykiatere og til den alternative behandler Anette Bækkelund, som min mor anbefalede. Anette var den, der svarede først, så jeg fik tid hos hende, og hun valgte at behandle mig med tankefeltterapi. Hun startede med at spore sig ind på årsagerne til min mørke sindstilstand, og vi nåede sammen frem til, at det startede på et tidspunkt, hvor jeg var plaget af mistanke om, at min kæreste var utro.

Anette bad mig tænke intenst på denne mistro, og hun bankede samtidig let på udvalgte steder på mit hoved og min overkrop. Samme procedure skulle jeg følge op på derhjemme med mig selv som den bankende. Hun lærte mig også bevidst at arbejde med at vende en negativ tanke til en positiv.

Efter i alt fire behandlinger har jeg fået meget mere energi og højt humør – ja, der er fuld power på.

Utroligt, men sandt!"

### Glædelige resultater

Anette Bækkelund uddannede sig i 1991 til healer og har siden fulgt op med Reiki og uddannelser i Tankefeltterapi (TFT) og Metamedicin hos Lars Mygind. Hun har klinik i Nyborg og gik i 2010 efter mange års ansættelse i kommunen over til at arbejde som behandler på fuld tid. "Jeg har mange psykiske klienter og oplever næsten altid glædelige resultater. Primært med TFT-behandling, nogle gange suppleret med healing. 4-5 behandlinger er i reglen nok."

Anette har på det seneste også fået kræftklienter, for som hun siger, elsker hun at arbejde med "virkelig tunge sager", og når det gælder kræft, kombinerer hun TFT med Metamedicin. Hun kan fortælle, at i tre tilfælde blev klienten fuldstændig fri af kræftsymptomer, og rigtig mange har glæde af healing før og efter kemobehandling.

[www.anettebaekkelund.dk](http://www.anettebaekkelund.dk)

### Sådan opstod Tankefeltterapi

Tankefeltterapi blev udviklet af den amerikanske psykolog Roger Callahan for godt 30 år siden. Han nåede frem til, at en lang række lidelser kunne afhjælpes ved at banke let på meridianpunkter i bestemt rækkefølge, samtidig med at personen tænker intenst på den dårlige følelse/oplevelse/lidelse.

Behandlingen virker på samme måde som en kombinationslås. Man kender alle tallene, men anvendes de ikke i den rigtige rækkefølge, vil låsen ikke åbne. Den korrekte procedure findes gennem en diagnosticeringsmetode, som viser den rigtige rækkefølge.

[www.tankefeltterapi.info](http://www.tankefeltterapi.info)  
[www.tftmanagement.com](http://www.tftmanagement.com)



Anette Bækkelund

