



# »Jeg tror på livet igen«



Niels Juul var initiativløs og i dårligt humør, men havde svært ved at tage sig sammen til at få gjort noget ved det. En reklame fra en online psykologportal gav ham det skub, der skulle til. Foto: Martin Sylvest Andersen

**Netsupport.** En flyer i postkassen gav Niels Juul det sidste skub til at søge hjælp for den depression, som havde plaget ham i fire år. Psykoterapi på internettet fik ham ovenpå igen.

Af Jens Anton Bjørnager // jabj@berlingske.dk

Klokken er 20.30. Det er onsdag, og Niels Juul sidder klar foran computeren med benene oppe. Sutsko på. Aftenkaffen klar. Han er nervøs. Snart begynder hans livs første psykologsession, og hele samtalen skal foregå over video-chat.

»Det er svært at indrømme, at der er noget galt, jeg ikke selv kan klare. Noget, jeg ikke helt selv ved, hvad er. Jeg vidste jo godt, at jeg skulle til at grave ned i mine minder og hukommelse, og det er klart, jeg følte mig på glatis,« siger Niels Juul, som havde mistet troen på andre mennesker og på sig selv.

Han var lige fyldt 30. Det gik dårligt på jobbet, parforholdet knirkede, og i hans hoved kørte de negative tanker i ring. Alligevel gik der fire år, før han søgte hjælp.

»Jeg blev initiativløs og var i dårligt humør i det hele taget. Jeg troede ikke rigtig på, at folk omkring mig ville mig det godt, så jeg passede på med andre mennesker. Det var sådan nogle tanker, jeg havde viklet mig ind i, og jeg vidste godt selv, at det ikke var sundt,« siger Niels Juul, som i dag er 34 år. Tidligere på året gik hans parforhold med moren til hans tvillingebørn i stykker. Til daglig arbejder han som pædagog og bor i Roskilde.

Niels Juuls problemer begyndte i 2007, men



Jeg troede ikke rigtig på, at folk omkring mig ville mig det godt, så jeg passede på med andre mennesker. Det var sådan nogle tanker, jeg havde viklet mig ind i.

ikke før sommeren 2010 stod det klart, at han havde brug for professionel hjælp for at komme af med de dystre tankemønstre.

»Jeg havde ikke gjort sådan noget før, så jeg blev ved med at udsætte det. Det sværeste er at tage sig sammen til at gøre noget ved det,« siger Niels Juul, som fandt svaret på sine problemer på en flyer i sin postkasse. Den reklamerede for en online psykologportal, der gjorde det tilpas nemt for ham at gøre noget ved sine problemer.

»Da jeg stod med den her flyer for Mentalline tænkte jeg: »Fedt, her kan jeg gå via Skype, når det passer mig, og jeg kan gøre det i fred og ro foran min computer, hvor jeg føler mig hjemme,« siger Niels Juul, som kort tid efter havde booket en tid. Niels Juul har ikke noget webcam på sin computer. Han kunne derfor se psykoterapeuten, men ikke omvendt.

»Det har helt sikkert generet ham en del, at han ikke kunne se mig. Men det gav mig også en kontrol og en sikkerhed. Også kunne jeg tillade mig at se op i loftet, når jeg svarede, frem for at se ham i øjnene,« siger Niels Juul.

Terapeuten spurgte ind til problemerne og sendte ham et dokument med billeder af teaterscener, som de snakkede ud fra. Han ville vide, på hvilken scene Niels Juul så sig selv.

»Han kunne høre på min stemme, når jeg skulle tænke mig om. Enten siger man ikke noget, når man bliver stillet et spørgsmål, eller også begynder man at væve, og det siger noget om, hvad der sker i en. Det lagde han mærke til, og så boede han i det, hvis der var noget, han kunne mærke, vi skulle tale om,« siger Niels Juul, som brugte en psykoterapeut fra Randers til at komme ovenpå igen.

»Hvis jeg havde brugt en psykoterapeut fra Roskilde, kunne jeg møde personen til et loppemarked næste weekend eller i Brugsen. Ham her ser jeg kun på Skype. Det er det, han skal i mit liv,« siger Niels Juul.

»Rammen var ligesom sat: Vi skal tale om det her. Vi skal ikke være i samme rum, og vi skal ikke være selskabelige. Terapeuten stiller spørgsmål, og jeg svarer ærligt, så jeg kan komme videre i mit liv,« siger Niels Juul, der efter tre gange 75 minutter med psykoterapeuten på nettet er kommet ovenpå igen. Terapien har kostet ham 900 kr. Prisen på online-psykoterapi ligger mellem 300 og 800 kroner i timen.

»Jeg har håb for fremtiden nu, og det havde jeg altså ikke før. I dag har jeg et billede af, at der er en fremtid derude. Ikke noget specielt fantastisk, men den er sgu hyggelig, og den er god. I dag tror jeg på livet igen.«