

## Case om panikangst – det ikke at kunne gå ud for byskiltet

Jeg skulle på en rejse langt væk og jeg fik det værre og værre. Jeg havde tidligere været et par gange til psykolog som havde sagt jeg havde manglende overskud. Lægen og andre talte om stress, men jeg oplevede mere angst, hvor jeg havde trykken for brystet, hjertebanken og led af søvnløshed. Jeg kunne ikke køre rundt på min motorcykel som jeg ellers holder meget af. Har tidligere rejst meget. Jeg gik til diverse tjek, men var sund og rask fysisk. Så havde jeg hørt at firmaet havde en aftale med Relazion, som jeg startede med samtaler hos.

Lone var ret så god til at hjælpe mig med min angst. Allerede efter første samtale droppede jeg rejsen og fik det noget lettere. Det var min egen følelse, der blev i stand til at fortælle mig det. Jeg gik mere ned i min familiehistorie. Den er præget af en stedfar, der ignorerer mig, slår og ser mig som ligegyldig. Min mor som ikke hjælper og ikke beskytter mig mod ham og en bror der drikker. Vi flyttede meget og da jeg var helt lille boede jeg mest hos nogle plejeforældre og min mormor. Min far har jeg aldrig kendt. Det piller ens selvværd ned når man er udsat for psykisk og fysisk vold. Lone hjalp med at vælte den mur jeg havde gemt mig bagved. Den blev pillet ned og jeg kom ud på den anden side. Det gjort ondt og var svært med Lone var med mig hele tiden. Disse ting blev sat mere på plads gennem rådgivning og terapi hos Relazion. I takt med dette forsvandt min angst mere og mere. Jeg fik set på angsten og arbejdet med den: Jeg fik den med mig i rygsækken og fik fortalt ting til nogle mennesker som gjorde mig fri. Den hjælp og alle de gode samtaler har givet mig en stor styrke så jeg kan leve med angsten og igen få tætte relationer til andre. Nu har jeg mødt en kvinde og kan bruge de redskaber i forhold til vores forhold. Farvel angst. Nu kører jeg så langt jeg vil igen.