

## Formål med undersøgelsen.

For at finde deltagere til dette projekt, oprettede jeg et indslag på min facebookside Paul Erik – Hypnose og terapi.

Formålet med projektet er, at se om et paradigmeskifte kan være en ny vej i arbejdet med angst. I dette tilfælde panikangst. På sigt vil alle angsttyper indgå i indsamlingen af dokumentation på at hjælpe angste hurtigere og mere effektivt end de indtil nu anvendte metoder.

Metoden er udviklet af Paul Erik Planitzer gennem alle de år han har arbejdet med angst. Paul Erik Planitzer vil gennem dokumentationen af sin metode bevise, at kognitiv terapi ikke altid er den mest effektive behandlingsform. Læs desuden konklusionen nederst. Projektet har varet fra d. 1. april 2019 til 15. maj 2019. Projektet startede med et fælles intromøde d. 1.april 2019, hvorefter hver deltager fik lavet aftale til 1. session (1 session varer 1-2 timer). På introduktionsmødet besvarede hver deltager Spørgeskema nr. 1 og efter deres individuelle forløb besvarede deltagerne Spørgeskema nr. 2.

Fig. nr. 1

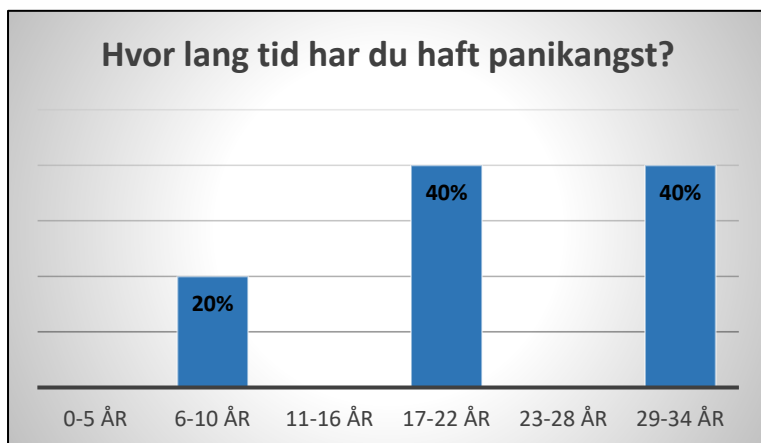


Fig.nr. 2

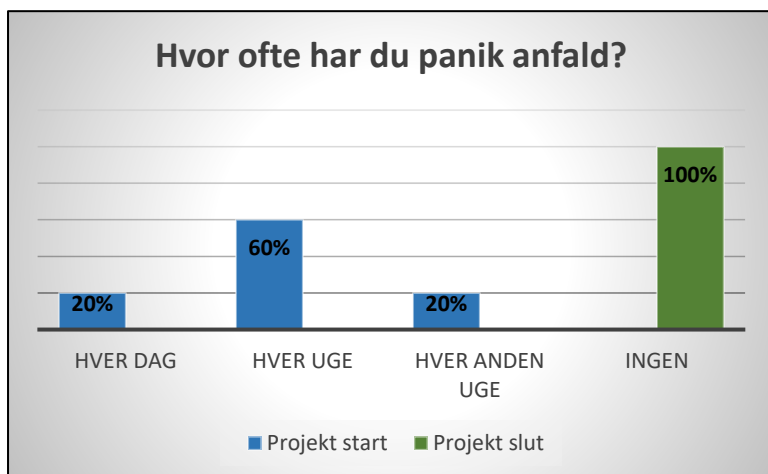


Fig.nr. 3

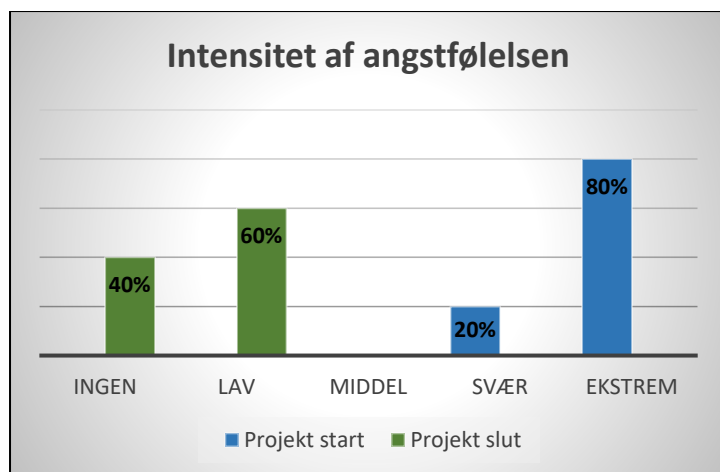


Fig.nr. 4

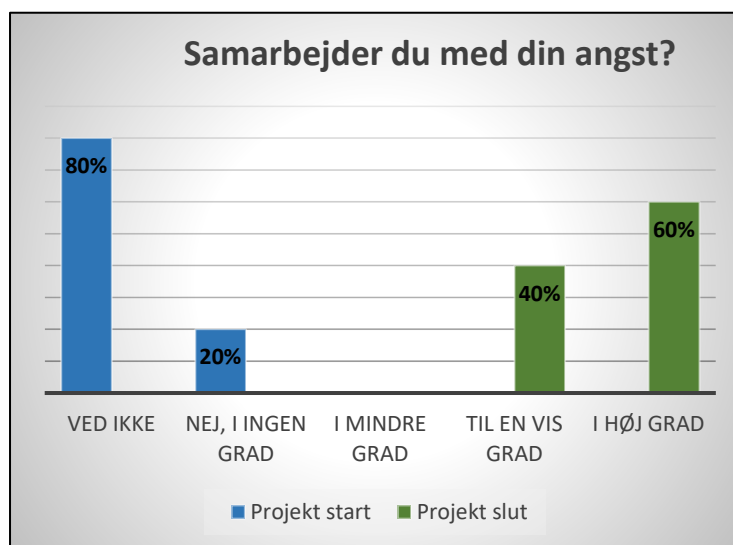
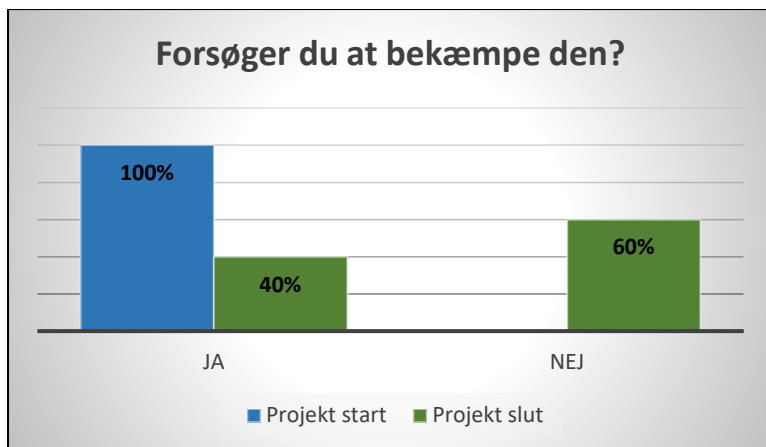


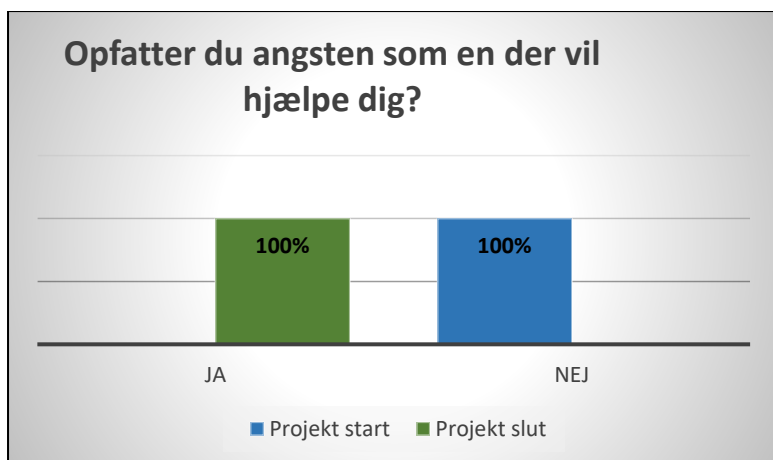
Fig.nr. 5



Kommentarer til fig. nr. 5

<b>Forsøger du at bekæmpe den? Hvis ja, hvordan?</b>	
<b>Projektstart</b>	<b>Projekt slut</b>
<i>Ved at lukke øjnene og holde mig for mig selv</i>	<i>Ved at bruge de redskaber jeg har fået</i>
<i>Nogle gange gør det jeg er angst for</i>	
<i>Med vejtrækning og medicin</i>	
<i>Rette fokus på noget andet eller snakke med andre</i>	
<i>Jeg prøver at finde årsagerne til anfaldene</i>	<i>Nogle gange prøver jeg at ignorere angsten</i>

Fig.nr. 6



Kommentarer til fig. nr. 6

Opfatter du angsten som en der vil hjælpe dig? Hvis ja, hvordan?	
Projekt start	Projekt slut
	<i>Ja, nu gør jeg. Til at undgå jeg laver dumheder</i>
	<i>Til at advare mig når jeg er på forkert spor</i>
	<i>Den fortæller mig at det her er ikke godt for mig</i>
	<i>Passer på mig</i>
	<i>Ved at gøre mig opmærksom på hvad jeg skal/ikke skal gøre</i>

Fig.nr. 7

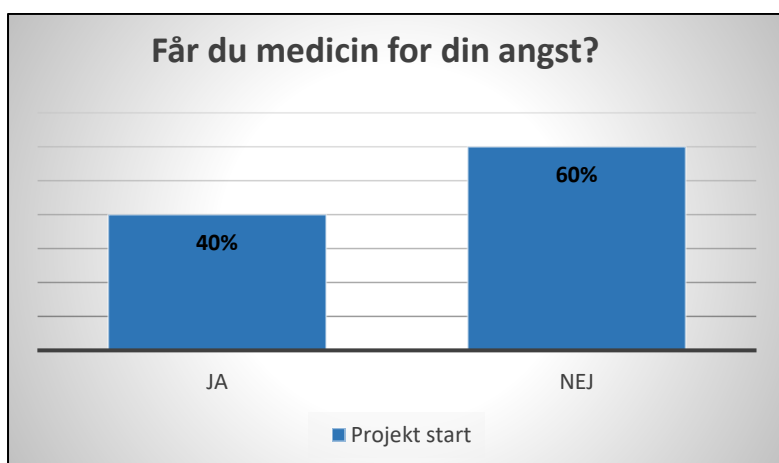


Fig.nr. 8

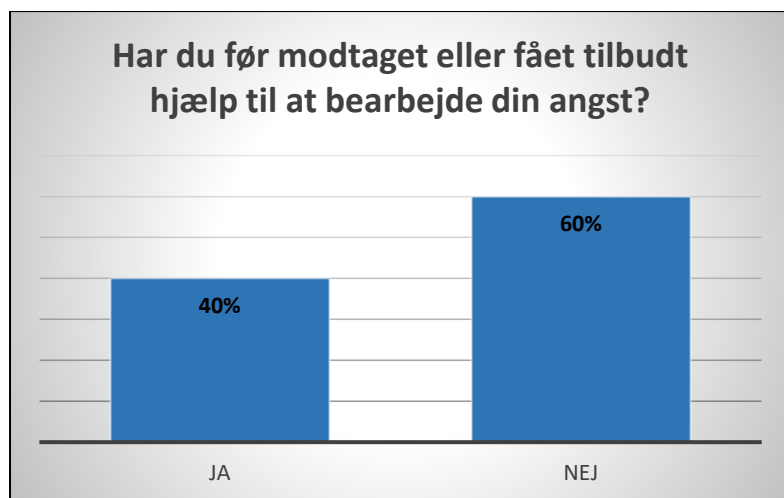


Fig.nr. 9

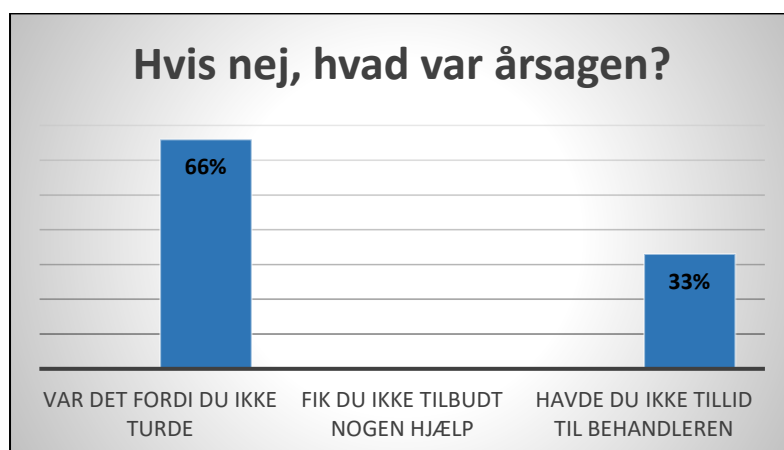
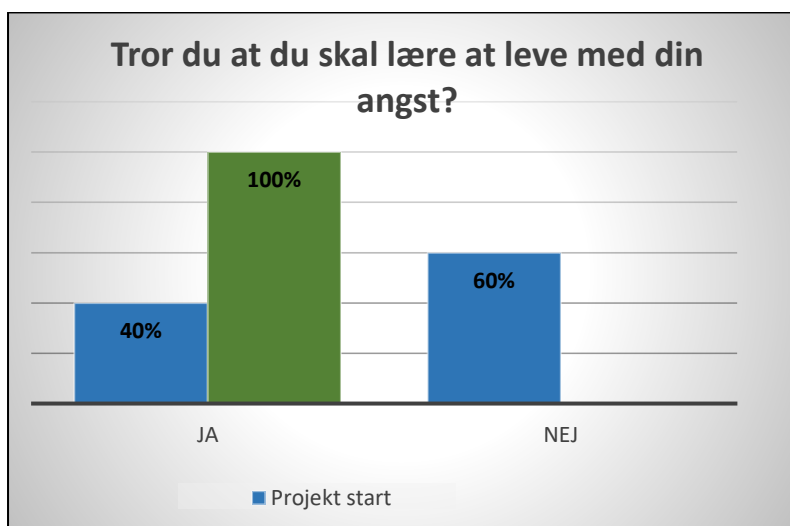


Fig.nr. 10



Fig.nr. 11



Kommentarer til fig.nr. 11

<b>Tror du at du skal lære at leve med din angst?</b>	
Projekt start	Projekt slut
<i>Men under kontrolleret forhold. Den SKAL ikke styre mig</i>	<i>Det er en del af mig og vil altid være det</i>
<i>Tror ikke man kan komme af med angst, men man kan lære at styre det</i>	<i>Da den ikke går væk, men vil hjælpe mig når der sker/jeg gør noget der ikke er godt for mig</i>
<i>Det har været en del af mig i så mange år</i>	<i>Ja, fordi jeg forstår den</i>
	<i>Det er et godt redskab til om jeg gør det rigtige</i>
	<i>I forhold til at den skal hjælpe mig</i>

Fig.nr. 12

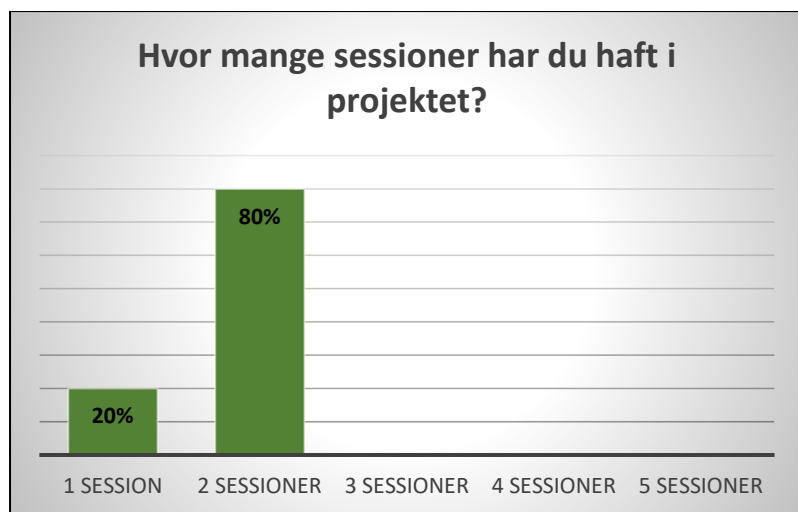


Fig.nr. 13

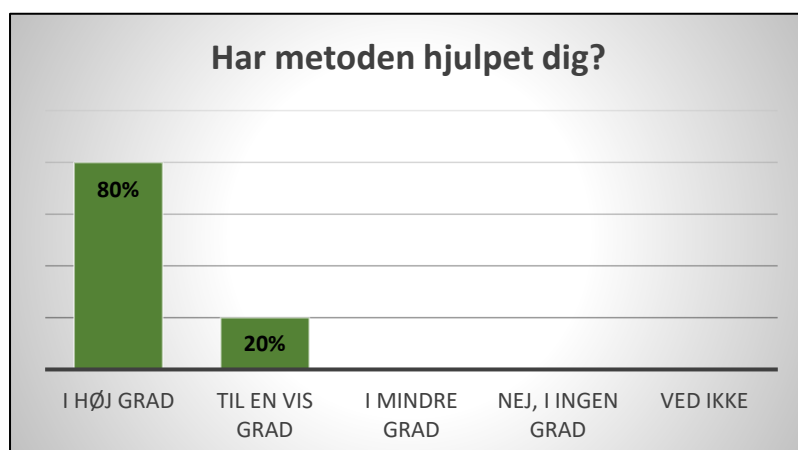


Fig.nr. 14



Fig.nr. 15



Fig.nr. 16



Fig.nr. 17

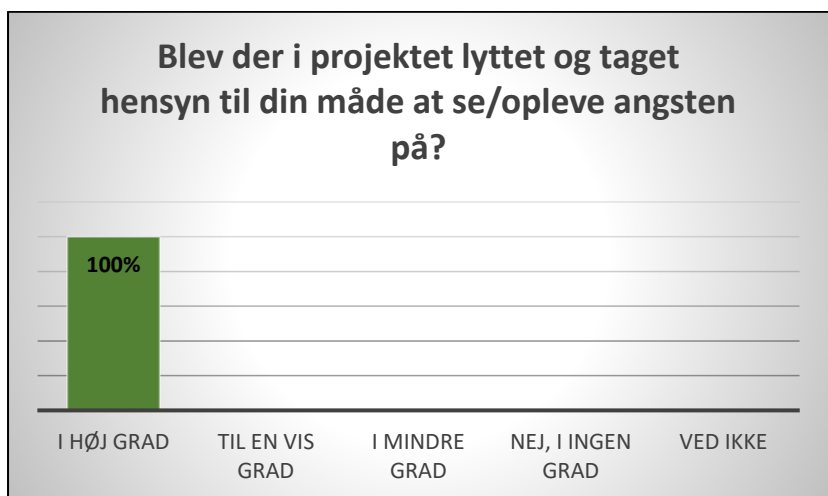




Fig.nr. 18



Fig.nr. 19

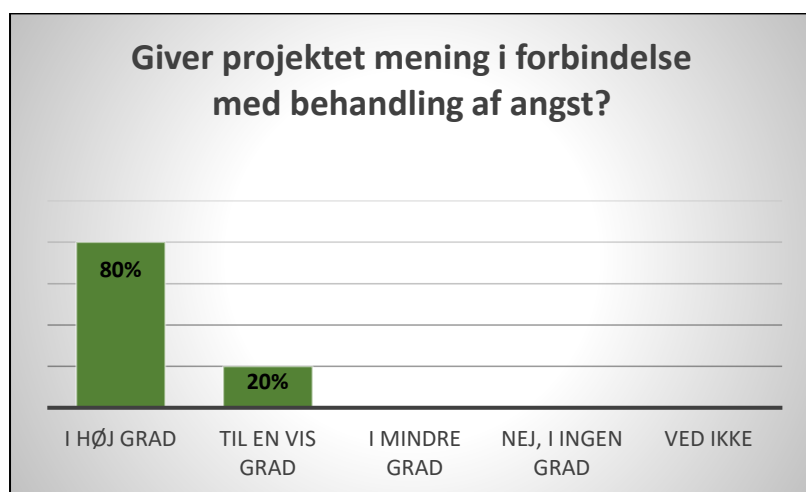
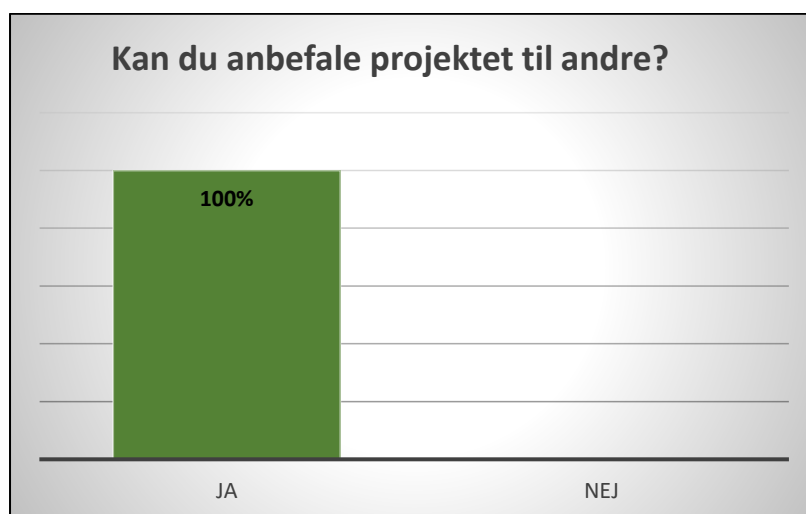


Fig.nr. 20



Kommentarer til fig.nr. 20

<b>Kan du anbefale projektet til andre? Hvis ja, hvorfor?</b>
<i>Jeg ved det vil hjælpe</i>
<i>Jeg er sikker på at det har hjulpet mig – og kan også hjælpe andre</i>
<i>Da det har hjulpet mig og har prøvet mange andre ting der ikke har hjulpet mig</i>
<i>Super god måde at arbejde på. Den absolut bedste jeg har prøvet</i>
<i>Fordi det hjælper</i>

Fig.nr. 21



Kommentarer til fig. nr. 21

<b>Forventer du at angstfølelsen bliver mindre efter du er blevet introduceret til redskaber du kan bruge i hverdagen?</b>
<i>Ja, fordi jeg ved hvordan jeg skal bruge den</i>
<i>Forventer jeg bliver mere opmærksom på når det går galt</i>
<i>Ja, det gør jeg da. Den er allerede blevet mindre nu</i>
<i>Fordi jeg har lært min angst at kende og tror at jeg kan bruge redskaberne fremover</i>
<i>Jeg har mine redskaber/øvelser jeg kan bruge</i>

---

## Konklusion:

Som det fremgår af skemaerne, har flere lidt af panikangst i mange år, helt op til 31 år. Det som skal bemærkes er, at hvis man skifter perspektivet og ser på følelsen angst fra en anden vinkel end hidtil i det etablerede system, kan et paradigmeskifte hjælpe borgere som lider af angst. En af forudsætningerne for at ændringerne sker er, at angsten anskues på en ny måde.

I behandlingen skildres de komponenter som gør hele forskellen og det sikres disse er tilstede. Er de det, kan man med få sessioner skabe en kolossal forandring på meget kort tid. Og dette, vel at bemærke, forandringer som sikre at borgeren ikke får eller bliver passiviseret af angsten igen, og dermed får forringet deres livskvalitet.

I projektet valgte jeg at have fokus på hvilke områder der har betydning for at behandlingen kunne blive en succes. Ud fra besvarelserne er det tydeligt at alle områder har betydning for hurtige resultater. Samt ved sikring via de tillærte redskaber fastholdes borgeren i en hverdag uden panikangst/angst. Dvs. at deltagerne lærer at forebygge angsten.

Områderne er

- Tillid til terapeuten
- At der bliver lyttet og taget hensyn til klientens måde at opleve angsten på
- Redskaber til at samarbejde med angsten fremadrettet
- Meningsfuldhed
- Formidling af materialet

# Panikangst dokumentation

---