



Psykoterapeut Birte Mølgaard benytter sig af teknikken eksponering, når hun behandler fobi-ramte borgere. Foto: Morten Pedersen

# Hvordan slipper man af med sin fobi?

Hvis man lider af en fobi og ønsker at få den behandlet, hvor går man så hen? Folkebladet har mødt to lokale behandlere, der fortæller, hvordan de har hjulpet fobi-ramte til en lettere hverdag.

## FRYGT OG FOBI

Stine Elkær  
stak@viborgfolkeblad.dk

**VIBORG:** Nogen er bange for edderkopper, andre er skrækslagne for højder. Der er folk, der er bange for at flyve, mens andre frygter lukkede rum.

Mellem seks og syv procent af verdens befolkning har ifølge Psykiatrifonden en enkeltfobi, der generer deres hverdag i større eller mindre grad. For nogen dikterer fobien fuldstændigt deres hverdag, mens andre let og elegant holder sig fra den specifikke ting eller situation, der gør dem utrygge.

Men kan man overhovedet slippe af med sådan en fobi? Det korte svar er ja.

For langt de fleste er det dog ikke noget, man sådan uden videre vokser fra. Det kræver behandling i en eller anden form, for eksempel med samtalerapi, hypnoterapi, psykoterapi eller med angstdæmpende medicin.

Folkebladet har taget en snak med to lokale behandlere om deres måde at håndtere fobi-ramte patienter.

## En tur ned i underbevidstheden

Et af de steder, som fobi-ramte kan søge til, er Viborg Hypnoterapi.

## FAKTA

### DE MEST UDBREDTE FOBIER

Ifølge forskellige forskningsresultater er disse de mest udbredte fobier:

1. Araknofobi - angst for edderkopper
2. Klausrofobi - angst for små eller lukkede rum
3. Altrofobi eller akrofobi - angst for højder
4. Aquafobi - angst for vand
5. Skotofobi - angst for mørke
6. Aviatofobi eller Aviofobi - angst for at flyve
7. Brontofobi - angst for tordenvej
8. Agorafobi - angst for åbne pladser
9. Emetofobi - angst for at kaste op
10. Ophidiofobi - angst for slanger

PSYKIATRIFONDEN, SAMVIRKE, APOTEKET.DK

Her er hypnoterapeut Heidi Birch vant til at arbejde med folk og deres invaliderende fobier. Hun har blandt andet behandlet klov-



neskræk, flyskræk og bakterieskræk.

Hos Heidi Birch starter behandlingen altid med en snak om selve fobien. Hvordan er den opstået? Er den måske arvet - altså fordi mor eller far har den samme eller en lignende fobi?

I samtalen finder vi også den positive hensigt bag fobien - for der er altid én, selvom den er uhenigtsmæssig. Dybest set gør hjernen jo det, den skal gøre. Den passer på sin ejermand for enhver pris,

siger Heidi Birch og fortsætter:

- Det gør den ved at sende alle de signaler, der gør, at hjernens ejermand kommer på bedre tanker og dropper ideen med at gå i vandet, hoppe i flyveren eller hvad det nu er, der er tale om. Ifølge hypnoterapeuten husker hjernen og kroppen alt i underbevidstheden, og det er den, der skal arbejdes med her. Med hypnosen kan man komme helt derind.

- Vi kan prøve at forklare vores bevidste hjerne nok så meget - at det er dumt og tabligt for eksempel - men det vil altid være underbevidstheden, der vinder. Altid!

Det vigtigste for Heidi Birch er derfor at skabe tryghed for hjernen og dens underbevidsthed, så hun sammen med klienten kan ændre opfattelsen af den lagrede og ubehagelige situation, der danner grundlaget for fobien.

Når vi først har opnået det, så er det faktisk nemt. De ubehagelige følelser bliver

nærmest helt automatisk "trukket" ud af episoden, og man får en følelse af at være "ligeglad". Så er fobien væk, fortæller hun.

Hypnose har i flere større undersøgelser vist sig at være effektivt som fobi-behandling, men det afhænger af, om hypnoterapeuten har en god uddannelse bag sig, understreger Heidi Birch, der selv er uddannet både hypnoterapeut og psykoterapeut.

- Vi arbejder med hjernen og sindet, og vi skal vide, hvad