

Sebastian har en utrolig aura og ro, som virker beroligende og betryggende om, at alt nok skal blive godt igen. Jeg kom til Sebastian grundet problemer med negative tanker om alt mellem himmel og jord - dog centreret omkring frygten for at miste kontrol og blive sindssyg, hvilket udløste typiske angst-symptomer som adrenalin, hjertebanken, ubehag, tristhed etc. Grundet Sebastians store erfaring med angst følte jeg mig konstant tryk i hans behandling. Han kunne fortælle mig præcis, hvordan jeg havde det, hvilke tanker jeg havde og hvordan jeg reagerede på mine tanker - alt dette stort set uden at jeg havde åbnet munden. Første session gik på, at jeg forklarede om mine problemer og herefter gik vi i gang med at arbejde med mine problemer. En session hos Sebastian er ikke bare, at man hører på ham og omvendt. Man tager noter, laver "rollespil" og får lektier for. Det kan virke afskrækkende på mange (inklusive mig selv), når man hører det første gang. Men det er ekstremt effektivt - og så er der ingen hokus pokus. Behandlingen er i korte træk simpel: man kortlægger sine skemaer, hvilket forklarer ens problemer og hvorfor man reagerer, som man gør. Og løsningen på ens problemer er, at man lærer at se på problemerne/tankerne med fornuftige/objektive øjne. Det kan virke banalt, men det er det ikke, når man har OCD eller døjer med negative tanker. Man kan have brug for hjælp til at blive sporet ind på de objektive tanker. Jeg kan klart anbefale Sebastian - for hans person, for hans erfaring, for hans behandling og for hans resultater.

Mvh. Jens

Da jeg startede hos Sebastian Swane havde jeg ikke et valg. Det var enten intensiv behandling af den bedste på området eller indlæggelse på psyk. afdeling, sådan føltes det i hvert fald for mig. Jeg var i et kaos af angst og følelser. Jeg følte mig meget syg, og på randen til sindssyge. Kunne ikke se hvordan jeg nogensinde kunne blive rask igen. Fra at være en meget udadvendt, glad og sej pige gik jeg på mindre end en måned til at have angst hver dag, der hæmmede mig i mit liv. Jeg kunne ikke sove, være alene, være med for mange mennesker eller have for mange aftaler. Min angst blev værre fra dag til dag, tog magten over min hverdag og jeg følte jeg var i et fængsel. Jeg ville gøre hvad som helst for at blive "normal" igen. Hvis der havde været nogle piller jeg kunne tage, selvom de havde sindssyge bivirkninger ville jeg tage dem-resten af livet! Alt andet end at leve i dette angst univers.

Sebastian viste mig, at jeg faktisk selv fodrede min angst ved mine tanker og derved følelser, så de skulle ændres.

Det er svært at ændre sine følelser, da jeg ikke synes at kunne gøre for ej heller kunne tage ansvar for dem. Det er jo følelser tænkte jeg, dem kan vi ikke styre.

Men det kunne jeg. Det begyndte med at jeg skulle ændre den måde jeg tænkte på.

Sebastian hjalp mig med at forstå min angst og samtidig fik jeg redskaberne til selv at fjerne angsten. Efter 3 besøg hos Sebastian var jeg helt uden angst! Det var fantastisk!

Det bedste ved forløbet er at jeg selv fik redskaberne til at hjælpe mig selv, så jeg fik forståelse for, hvad der skete og hvad jeg kunne gøre.

Jeg er Sebastian evig taknemmelig.

Alt Godt

Johanne

Kære Sebastian

Selvom min OCD begyndte da jeg var 13 år, kom jeg ikke i behandling før jeg var 16. Mine forældre anede ikke hvad det var, og de beskyttede mig ved ikke at opmuntre mine "unormale" tendenser. Hvordan ville jeg ikke få det, hvis jeg var den eneste i min klasse som skulle til skolepsykolog? De trøstede og støttede mig uden at vide, hvor lidt denne omsorg egentlig havde med en reel kurrering af min - sygdom.

Som 16-årig gik jeg selv op til min læge. Jeg fortalte ham, at jeg havde tvangstanker, at jeg var rædselsslagen for hvad de betød og at jeg havde "ting jeg skulle gøre" så mange gange om dagen, at det havde invaderet mit liv. Hans svar lød "gå en tur i skoven og duft til naturen og opdag hvor dejligt livet er. Du er en normal, social, køn og klog pige, og du vil snart finde livsglæden igen, det lover jeg."

Hans løfte blev ikke holdt, og jeg opsøgte jeg selv en psykolog. Jeg fortalte ham det samme og fortalte, at min angst for de frygtelige tanker gjorde, at jeg efterhånden var bange for at føle, og at jeg hellere ville være kold overfor alt. Hans svar var "gå hjem og sæt nogle film på som kan drive dig ud i store følelser. Se Titanic og græd til den."

Forvirret gik jeg derfra, og efter et års tid hørte jeg om en anden psykolog, der skulle være god. Han boede et stykke væk og tog en pæn pris for sit arbejde, men mine forældre (som nu alligevel måtte erkende, at hjælp lå udenfor deres kompetance-område), hentede og bragte mig og betalte gladeligt for at jeg kunne få det bedre.

Efter et par gange hos ham, hørte jeg for første gang diagnosen "OCD". Det gav mig en enorm tillid til den psykolog – han forstod. Hvad han desværre ikke forstod, var hvordan man behandlede det. Han var en utrolig sød og forstående mand og prøvede gang på gang at finde ud af *hvorfor* jeg havde den lidelse. Havde jeg mon oplevet noget i min barndom som var traumatisk, havde mine forældre stillet for store krav eller var jeg unormalt sensitiv? Jeg vidste ikke hvad jeg skulle svare. Måske var der noget om det med sensitiviteten? Jeg anede det ikke. Men han lod mig lette mit hjerte, han beroligede mig og jeg følte, at en lille vægt var løftet af mine skuldre når jeg gik derfra. Jeg fortsatte med at gå hos ham hver eller hver anden uge – i 6 år. Men min OCD blomstrede hvad enten jeg fik lettet mit hjerte eller ej.

Jeg var forvirret, skamfuld, følte mig alene og unormal. Hvorfor var min krop så ond ved mig? Hvis ikke en psykolog kunne hjælpe med noget psykisk, hvad var der så at gøre? Skulle det vare for evigt? Sikkert.

Da jeg var omkring 23 år overhørte jeg til et selskab en mand fortælle om en bekendt, som led af OCD. Patienten havde mødt en overlæge i psykiatri, som havde vendt hendes liv på hovedet og gjort hende rask. Jeg undrede mig over hvordan det kunne være muligt, men opsnappede navnet på psykiateren, fandt Sebastian på nettet og sendte ham en mail. Han havde heldigvis tid til at møde mig, og denne første terapi-session åbnede en helt ny verden for mig.

Han startede med at tegne en hjerne for mig og viste hvor ODC'en sad, og hvad den gjorde. Ved at forstå at min tilstand skyldtes biologi, var det som hvis nogen havde taget en lille sort sten fra mit hjerte. Der var intet at skamme sig over mere, og jeg får næsten tårer i øjnene, hver gang jeg tænker på det øjeblik. Jeg er sikker på, mine forældre følte det samme den dag de fandt ud af, at det ikke var deres skyld.

Mit næste store gennembrud var da jeg opdagede, at min krop ikke var ond ved mig og ikke arbejdede i mod mig - den arbejdede med mig. De symptomer der opstår når jeg går i mod dét mine tvangstanker dikterer mig at gøre er ansgt. Og angst er ikke farligt. Han forklarede mig hvordan min krop ville reagere hvis jeg stod foran en giftslange der lagde an til at bide mig – og hvorfor. Min adrenalin ville begynde at pumpe blod ud til de store muskelgrupper så jeg kunne flygte, jeg ville føle jeg skulle på toilettet for at veje mindre i min flugt, mine håndflader ville blive fugtige så jeg kunne holde fast i ting på min vej og komme væk. Min krop ville altså *hjælpe* mig.

Sebastian brugte den eneste terapiform med dokumenteret virkning, nemlig kognitiv terapi. Med den lærte han mig et nyt handlingsmøster i stedet for det gamle "fejllindlærte". Han forklarede, at mine følelser ikke kan tænke og forstå. For dem kunne jeg lige så godt stå overfor en slange, men jeg måtte erkende, at jeg altså ikke var i en reel fare. Jeg undviger bare angsten ved at handle på OCD'en og dermed forværrer jeg kun tilstanden. Når alt kommer til alt *følelser-regulerer* jeg blot. Intet har noget med virkeligheden at gøre. Det er bare tanker.

I dag giver det hele mening og lukker op for en virkelighed, jeg hele tiden godt vidste var derude, og som jeg bare ikke kunne nå.

Hvorfor har ingen fortalt mig, at den var lige der? Hvorfor har jeg siddet og problematiseret en tryk barndom og troet, at jeg skulle tvivle på nogle vidunderlige forældre? Hvorfor gik der 10 år før jeg fik hjælp?

Fordi lidelsen netop ligger latent i min krop, vil de negative automatiske tanker aldrig helt stoppe med at komme. Men med de nye konstruktive alternative tanker har jeg reskaberne til at overvinde dem. Jeg ved hvordan de skal håndteres og hvilken indstilling jeg skal have til dem, og i og med at jeg ikke går ind i dem ved at handle på dem, er de til tider helt væk. Når jeg får angst i dag tænker jeg bare "tak for hjælpen krop - men jeg klarer den selv".

Kh.

Kære Sebastian

Tak, virkelig - af hjertet tak ☐

Fordi jeg fik mulighed og lov til at komme ind i dit "liv", til at få indsigt i mit eget liv, og i den grad lære om tankemønstre og følelser, og ikke mindst at kunne skille dem ad.

Jeg skal stadig lære, men jeg er blevet så meget bedre til det, og i dag, specielt i dag, lykkedes det til fulde.

Jeg bestod, så fedt, fantastisk og fuldstændigt vidunderligt, at jeg kom igennem uden "smerte", frustration og angst. Enorme sommerfugle, men de var i farver, og da jeg kunne høre hvordan de andre elever begyndte deres nedgørelse af sig selv, prøvede jeg lige at sparke en fod ind med lidt positivitet, opgav, de ville kun høre på alt det de selv mente kunne gå galt - jeg gik.

Jeg gik 2 meter til siden, og så på de andre der var til prøve.

Jeg blev utallige gange spurgt om ikke jeg var nervøs, og faktisk kunne jeg svare helt ærligt at det var jeg ikke, jeg havde jo forberedt mig, øvet og trænet, nu var det nu, og det var min bedste præstation.

Jeg nåede lige at få kvalme, da det gik op for mig at det var min tur, men fik det skudt væk, og så koncentrerede jeg mig om opgaven.

Jeg fik oven i købet ros for mit store overblik ☐

Og min lærer fortalte jeg var hans bedste elev ☐

Jeg er så glad Sebastian, nærmest lykkelig ☐ det har været en helt fantastisk oplevelse. Min mand har observeret mig nøje i denne proces, fortalte han mig til aften, og er meget betaget over min tilgang til det hele, ro og tilsyneladende overskud, selv om jeg da også har "kogt" indvendig, er det ikke kommet til udtryk som det ellers har gjort.

Åhhhh, Sebastian, Tra lala lala, det er sååååå fedt, jeg er så glad, livet er vidunderligt.

Tusind tusind tak fordi du er, og tog dig tid til at tage dig af mig ☐☐

Stort knus

Kære Sebastian

Det er måske lidt vanskeligt at evaluere noget, som har været så positiv en oplevelse for mig. Overordnet sidder jeg tilbage med en følelse af, at jeg er blevet hjulpet ud af en fortvivlet tilstand, hvor jeg var ude af stand til at finde rundt. Jeg synes du har givet mig nogle redskaber, som ikke bare har hjulpet mig ud af den situation jeg befandt mig i, men også har været med til at, ændre den måde jeg oplever verden på nu. Mange af de ting, som kunne presse mig tidligere, så som frygten for ikke at præstere godt nok i skolen, det pres jeg kunne opleve i sociale relationer, frygten for ikke at være sjov nok, klog etc. er jeg blevet væsentligt bedre til at tackle, synes jeg. Jeg synes jeg har fået et mere realistisk billede af min omverden og hvad jeg burde forvente af mig selv.

I selve terapitimerne, synes jeg, at dialogen og tonen har været ikke bare spændende og udfordrende, men også værdig og respektfuld. De to psykologer, jeg prøvede før jeg kom til dig, havde måske en tendens til, at være omsorgsfulde og venlige, men snakke mig efter munden, og gav mig en følelse af, at jeg ikke fik meget ud af det. Hos dig, fandt jeg en tone, der udfordrede de måder jeg tænker verden på, uden at være bedrevidende. En dialog der var meget direkte, og måske også mere direkte end jeg var vant til, men synes også, det gav en trykthed, at vide

jeg fik din uforbeholdne mening.

Sebastian jeg føler virkelig jeg, uden at lyde for dramatisk, at jeg er blevet hjulpet tilbage på sporet og igen kan opleve alle de nuancer og aspekter tilværelsen byder mig. Derudover finder jeg en tryghed i at vide, at du sagde, at jeg altid kan komme tilbage, hvis livet igen skulle blive så vanskeligt.

Hvis jeg skulle være en smule kritisk, oplevede jeg måske personligt, at tiden kl 09.00 lørdag morgen var meget tidlig at snakke så dybt i forhold til prisen, men det er vel hvad logistikken tillader.

Jeg vil gerne slutte af med at takke dig for den uvurderlig hjælp, guidning og inspiration du er.

Kærlig Hilsen

Evaluering af forløb hos Sebastian Swane.

For det første har jeg været meget tryk ved at komme hos dig, idet jeg fra starten kunne fornemme at du havde mange kompetencer og en stor viden indenfor behandling af OCD og brug af kognitiv terapi ikke bare i privat praksis men også tilknyttet psykiatriske afdelinger. Jeg følte, at det var en forfærdelig jungle af tilbud hos psykiatere, psykologer og psykoterapeuter, man som pt. kunne opsøge men uden at vide sig sikker på, at de netop var eksperter indenfor dette felt. Herudover har jeg selvfølgelig været taknemmelig for, at du kunne tage mig ind så hurtigt.

Jeg var meget glad for, at vi aftalte tider fra gang til gang, så jeg ikke bare skulle kontakte dig, når jeg selv følte, jeg havde brug for det. Dette betød, at jeg i højere grad kunne klare de hårde dage, idet jeg vidste, at jeg om så og så lang tid skulle til terapi igen og derfor ikke behøvede at kontakte dig eller søge anden hjælp.

Jeg har fra starten sat stor pris på strukturen i terapien. I starten var det en stor hjælp at alt blev sat i bokse og kasser, så man kunne tage de meget konkrete skemaer frem, når tankerne kørte for meget rundt. De gav en meget stor støtte. I starten var jeg meget bange for ikke at "gøre det rigtigt" og glemme hvad vi havde snakket om, hvorfor det var fint at alt var og er skrevet ned og kan følges og genlæses. I øvrigt vakte det stor tiltro, at jeg følte du styrede terapien med udgangspunkt i min situation, og at vores samtaler ikke bare svævede ud men blev holdt omkring netop de problemer og ting jeg kom med (også selvom det ikke direkte omhandlede OCD).

Selvom det til tider var rigtig hårdt gav det mig et skub fremad ikke at blive mødt af medlidenhed men af rationalitet og samtidig positivisme, idet dette i højere grad kunne få mig til at indse, hvordan det var mig, der havde valgt at fordreje tingene, og at rationalitet i højere grad end selvmedlidenhed kan få en på rette spor. I øvrigt gav det mig selvtillid at du altid synes at mene jeg "selvfølgelig kan du det, hvorfor skulle du ikke kunne det?". Det har fået mig til at fortsætte med alle de projekter jeg har gang i og holdt min hverdag i gang, selvom jeg har haft og stadig i perioder har det svært.

Jeg følte desuden, at du var meget engageret i behandlingen og aldrig havde glemt mine problemstillinger eller på anden måde følte mentalt fraværende, når jeg var i terapi. Du var meget tilstede og lyttede til det, jeg nu slæbte med hvor irrationelt det nu ellers måtte forekomme.

Jeg synes, du var dygtig til at forklare teorien bag den kognitive terapi, og det var egentlig nemt for mig at fange budskabet og sammenhængen mellem tanker, følelser, krop ect. om end det er lettere at forstå end at gøre til en ny vane. Herudover var det rigtig godt, at du første gang, jeg var der, fortalte om de psykiatriske terapiformer og hvorfor du tror på den kognitive terapi frem for andet samt hvad denne bygger på.

Aktuelt er det rart at vide, at jeg har en psykiater som dig, jeg kan kontakte, hvis jeg føler behov for det. Det giver en ufattelig ro at vide hvor jeg skal henvende mig en anden gang, hvis behovet skulle melde sig.

Kære Sebastian

Endelig et liv uden medicin....Nu kan jeg styre min angst og jeg er ikke sindssyg!

Jeg er så glad og lykkelig for at jeg valgte dig Sebastian Swane som terapeut - du er en super dygtig behandler med masser af erfaring, kompetencer og viden som du har formået at gøre praksisorienteret og relevant for mig i kampen mod angsten. Du har gennem et længere forløb med kognitiv terapi hjulpet mig til at forandre og se min angst fra andre vinkler end tidligere. Du har fået mig til at reflektere, ved at stille hamrende gode spørgsmål og ved at få mig til at arbejde systematisk med min tanker og deres indvirkning på mine følelser, krop og handlinger. Du har skubbet mig helt der ud på kanten, hvor du fik mig til at indse at jeg slet ikke behøvede den medicin (lykkepiller) som jeg havde taget i 10 år! Jeg har nu været medicinfri i 3 måneder og jeg kan endelig mærke mig selv - angsten er *ikke* blevet værre og for hver gang jeg bruger de redskaber jeg har fået af dig, så fylder tankerne om angsten mindre og mindre. Jeg kan kun varmt anbefale andre at gå i terapi hos Sebastian.

As a foreign Vice President in a major Danish company, I did a therapy in English with Sebastian for 6 months to treat my anxiety and low self-esteem. As a foreigner living in Denmark, it was very important to me to be able to discuss with a therapist in English. Sebastian is fluent in English and has been able to guide our discussions in English in a very simple and understandable way. I had always been a perfectionist with low self-esteem who wanted to be in control. This had made me very successful in my professional life but I had reached a point where this perfectionism and lack of self-esteem had created some unrealistic goals for me and were blocking me. Sebastian has a long experience as a therapist with low self-esteem and perfectionism and was able to very quickly assess what we needed to work on. He has been able to greatly help me via guided discussions, by providing me with simple tools and putting me in real situations through many role plays. Following the recent death of one of my parents after a long disease, I developed anxiety and a fear of losing control. Here again, Sebastian has been able to use his vast experience with anxiety. He quickly explained me all the mechanisms of anxiety and learned me both not to be afraid of anxiety attacks and what technics to use when they arise. I have been anxiety-free since the end of the therapy. Overall, I would strongly recommend Sebastian as therapist.