

Tankefeltterapi ble Ingers redning:

Etter 40 år med an mestrer jeg endeli

– Hadde ikke datteren min vært frisør, ville jeg hatt langt, grått hår, sier Inger Lysakermoen. Hun hadde angst for alt: For å gå til frisøren, for store menneskemengder, for å ta telefonen etc. Det var til slutt tankefeltterapi som hjalp henne ut av mørket.

TEKST OG FOTO: SIGRID HOHLE BJØNNES

På grunn av alvorlig angst levde Inger Lysakermoen (57) i Brandbu på Hadeland nærmest i fengsel i sitt eget hjem i 40 år. Hun torde ikke gå ut alene og var avhengig av at ektemannen Bjørn kjørte henne til alle gjøremål. Utallige timer hos psykolog og innleggelse på psykiatrisk klinikk hadde ikke hjulpet henne. Men én dag fikk hun tips om å prøve tankefeltterapi, og da hun fikk vite at det nå var mulig å bli behandlet i Brandbu, bestemte hun seg for å prøve.

– Men det tok et halvt år før jeg torde bestille time, forteller Inger.

Kontakt- adresser:

Stig Ove Raade: Sertifisert psykoterapeut innen Thought Field Therapy (tankefeltterapi) og intensivsykepleier. Har praksis i Brandbu og Bodø.
Tlf.: 920 23 273
www.helseraade.no

TFT NORWAY – Det Indre Tankespillet:
Tlf.: 67 90 52 20
www.tftnorway.com

**ØYEBLIKKELIG
HJELP:** – Allerede etter den første behandlingen merket jeg bedring, sier Inger Lysakermoen, som her får tankefeltterapi-
behandling av Stig Ove Raade.

Angst g livet!

Verst for barna

Angsten hadde gitt Inger et amputert liv med mange forsakelser.

– Det verste har vært at barna har fått lide på grunn av meg. Jeg torde ikke gå på foreldremøter, se 17. mai-tog eller være i kirken når døtrene mine ble konfirmert. Det var veldig vondt, men familien min har vært enestående. Uten jentene og min tålmodige og gode mann, hadde dette aldri gått.

Jeg vokste opp hos mine besteforeldre og hadde det bra der. Men de var 65 år gamle da jeg ble født, så det var ikke alltid like lett. Jeg ble mobbet i oppveksten,

og mobbingen utløste angst hos meg. Denne lidelsen fikk jeg allerede som 15-åring. De første årene som voksen taklet jeg angsten til en viss grad; jeg tok meg kraftig sammen for å fungere noenlunde normalt. Jeg jobbet som hjemmehjelp i syv år, men ble uføretrygdet da jeg var i 20-årene. Siden da har jeg kjempet og stridd med sykdommen.

18 år gammel giftet hun seg med Bjørn. Sammen fikk de to døtre med ti års mellomrom. Inger forteller: –Den eldste datteren vår har passet mye på lillesøsteren sin gjennom årene, fulgt henne i bursdager og hentet henne hos venninner. Jeg klarte ikke å ferdes ute blant mennesker, klarte ikke å gå i butikken for å handle mat engang. Sammen med Bjørn kunne jeg til nød klare det, men da måtte ikke handlelisten inneholde mer enn et par ting. Og hvis det var kø i butikken, fikk jeg panikk. Å kjøpe klær var helt umulig, for jeg klarte ikke å oppholde meg inne i et prøverom. Døtrene mine har handlet klær til meg i alle år. Heldigvis er denne ene datteren min frisør, ellers hadde jeg nok sett ut som en gammel dame med langt grått hår. I tordenvær lå jeg med pute over ansiktet, fingrene i ørene, svettet, var kvalm og helt borte. Jeg var livredd leger, tannleger og frisører. Du aner ikke hvor mange timer jeg har avbestilt gjennom årene!

«Det skjedde noe inni meg»

Bedre Helse møter Inger hos tankefeltterapeut Stig Ove Raade i Brandbu.

– Jeg var kvalm, svimmel og våt av svette mens jeg satt på venterommet hos Stig Ove første gang. I lommen lå, som alltid, en eske med beroligende tabletter. Men jeg tok ingen da, forteller hun.

Det føltes trykkende å sitte inne i det lille behandlingsrommet, men Stig Ove var så rolig. Han ba meg tenke konsentrert på problemet mitt og fortelle hvor stort jeg opplevde det på en skala fra én til ti. Jeg sa ti, og så begynte han å banke lett med fingertuppene på visse punkter på kroppen min. Etter en stund spurte han igjen hvor på skalaen problemet lå. Nå føltes angsten mindre konkret, og jeg kunne svare lavere tall på skalaen. Slik fortsatte den første timen. Jeg opplevde det som befriende ikke å måtte snakke, brette ut om angsten. Det hadde jeg jo gjort i årevis hos andre terapeuter.

Allerede etter den første timen med tankefeltterapi skjedde det noe med meg. Jeg kan ikke forklare hva, men jeg merket noe rart inni meg. Det første konkrete som hendte, var at esken med tabletter bare ble liggende på nattbordet når jeg

sto opp om morgenen. Jeg glemte dem rett og slett.

«Går du her alene?»

Ingers mann Bjørn hadde i mange år hatt svake nyrer og gått i dialyse i tre år. Plutselig en dag fikk han telefon fra Rikshospitalet om at donor var klarert. Det var en gledens dag for dem begge. Nå måtte Inger klare seg hjemme på egen hånd i tre uker; med andre ord nok en ny utfordring. Men det skulle vise seg å gå over all forventning. Da Inger hadde hatt fem behandlinger, dro hun og datteren på sykebesøk til Bjørn.

– Det var første gang hun var i Oslo på 26 år, sier Inger.

Nå går det slag i slag: Inger drar alene på besøk til en god venninne. Hun er overveldet og utbryter: «I all verden, kommer du?» Bare det å sette seg i bilen og kjøre til venner eller på handletur – alene – er en ny frihetsfølelse.

– Første gang jeg var på kafé i Brandbu, var det fullt hus, og mange glodde på meg. Her hadde de ikke sett meg før, ler Inger, før hun fortsetter: Etter tre behandlinger torde jeg gå gjennom Brandbu sentrum. Det hadde jeg ikke gjort på 40 år. Det var mange da også som gjorde store øyne over å se meg. «Går du her alene?»

Behandler seg selv

Mann og døtre merker stor forskjell på Inger; hun er blitt roligere, mer åpen og mer sosial. I alt har hun hatt fem behandlinger.

– Og nå har Stig Ove lært meg hvordan jeg skal behandle meg selv. Hvis jeg merker en gryende hodepine eller føler angsten kommer smygende, lukker jeg øynene og banker meg selv på gitte punkter. Det hjelper med en gang. Det er viktig å følge opp med denne egenbehandlingen. Ikke alle dager er like lette, men jeg ringer aldri til doktoren mer. Jeg føler at jeg mestrer livet mitt selv. Før var jeg også redd for å sove og gikk sent til sengs. Nå legger jeg meg tidligere, går gjennom bankeprosessen og sover godt. Før jeg reiste til Oslo for å besøke Bjørn på sykehuset, banket jeg meg også. Datteren min kjørte bil, og jeg satt og banket meg. Jeg har mye å takke Stig Ove for. Og familien min som har holdt ut med meg i alle disse årene. Det er veldig rart ikke å ha den gnagende angsten lenger; ikke være redd for alt.

– Og nå som livet er kommet tilbake Inger, hva er planene dine? Reise og utforske verden?

– Nei, sier Inger Lysakermoen med et smil. Jeg er så takknemlig for at jeg klarer å takle hverdagen. Det er stort nok for meg. ▶