

Det handler om
DEG

**Svimmelhet
ødela Mettes
livskvalitet**

**Frisk med
tankefeltterapi**

–Som å gå i konstant bakrus. Slik beskriver drammenskvinnen Mette Rosse-land (36) svimmelheten som i årevis tok kvelertak på livet hennes. Legene fant ingen årsak. At svimmelheten kunne henge sammen med et overfall, skjønte ikke Mette selv heller. Ikke før hun prøvde tankefelt-terapi.

HJEMMET-REPORTASJE



*Tekst: Ann Britt Hangeraa
Foto: Ann Britt Hangeraa (ABH),
Jørn Grønlund (JG) og
Esten A. Borgos (EAB)*

–Det tok bare noen minutter. Så var jeg en ny person. Borte var den fryktelige svimmelheten og tåken inni hodet, verkningen mellom skulderbladene og nakkesmertene. I stedet opplevde jeg å bli fylt av energi og ny giv, sier Mette Rosseland.

Hun hadde slitt med konstant svimmelhet i om lag 10 år før hun for drøyt to år siden ble behandlet med tankefeltterapi (TFT). Siden har hun ikke vært svimmel en eneste gang. Dette imponerte og fascinerte Mette så mye at hun selv valgte å utdanne seg innen metoden. Og i dag hjelper hun andre – akkurat som hun selv fikk hjelp.

–For meg ble det en ny begynnelse. Det ønsker jeg å gi andre også, sier hun.

Fysisk frisk

Mettes problemer begynte for drøyt 10 år siden. Da kom svimmelheten snikende. Etter hvert stivnet ryggen, hun fikk vondt i skuldre og nakke og kjente seg konstant sliten.

–Det gikk på livskvaliteten løs. De fysiske plagene gjorde meg deppa. Jeg hadde aldri noe overskudd og ble lite sosial. Jeg jobbet innen reiseliv og ble sykmeldt i lange perioder. Men det hjalp ikke. Jeg var like svimmel og utslitt, sier hun.

Mettes hverdag ble etter hvert så ille at hun gikk til det drastiske skrittet å si opp jobben.

–Jeg var så sliten av den konstante svimmelheten at det gikk ut over familien, og spesielt de to små døtrene mine. Den yngste var i en fase der hun hverken ville legge seg eller sove, og dette i kombinasjon med min tilstand resulterte i full skjæring. Jeg valgte derfor å bruke de kreftene jeg hadde på hjemmebane, sier hun.

–Gikk du til legen?

–Ja, jeg har en veldig flink lege som tok meg på alvor og sendte meg til flere spesialister. Jeg var også i kontakt med et svimmelhetssenter i Sverige for å bli utredet for noe som kalles krystallsyke. Men uansett hvilke prøver som ble tatt, fant man ingen fysiske feil. Dermed var det bare én løsning igjen: Problemet måtte ligge på det psykisk plan.

Det var vanskelig å takle for en som alltid hadde vært frisk og hatt verdens beste barndom. Inntil da hadde hun egentlig aldri opplevd motbakker. Hun var sterk, med en bra jobb og en familie som stilte opp hundre prosent. Hvorfor skulle hun bli psykisk syk? At det kunne dreie seg om et følelsesmessig problem, utløst av en traumatisk enkeltopplevelse noen år tidligere, var ikke i hennes tanker. Tankefeltterapien som Mette skulle prøve på et litt senere tidspunkt, viste imidlertid at det var nettopp det det var.

NY ENERGI:

–Jeg var så sliten av den konstante svimmelheten at det gikk ut over familien, og spesielt de to små døtrene mine, forteller Mette Rosse-land. I dag er hun frisk og full av energi, noe som også kommer Sarah (5) og Julie (9) til gode.

(JG)



(JG)

Ny start

Etter en periode som hjemmевærende fikk Mette opparbeidet seg såpass mye overskudd at hun begynte å lete etter en alternativ behandlingsform som kanskje kunne hjelpe henne. Hun søkte på nettet og da hun kom over det som kalles tankefeltterapi, fattet hun interesse.

Tankefeltterapi er en relativt ny behandlingsmetode som sies å kunne hjelpe mot alt fra traumer og fobier til angst og dysleksi. Metoden går ut på at man tenker på det som er problemet, samtidig som kroppens energisystem stimuleres ved lett banking mot gitte punkter. Mette meldte seg på et kurs. Det ble begynnelsen på hennes nye hverdag.

–På kurset fikk jeg et akutt anfall av voldsom svimmelhet, noe som ofte skjedde når jeg var stresset. Da kurslederen ville behandle meg for dette, var det ikke nei i min munn. Ved å stille meg spørsmål, samtidig som han banket lett på gitte punkter på kroppen min, hentet han opp følelser knyttet til svimmelheten — følelser jeg ikke ante jeg hadde, som redsel, avmakt, sinne, håpløshet.

Og da dette kom til overflaten, dukket kilden til elendigheten opp, nemlig et overfall som skjedde hjemme hos oss ti år tidligere. Da hadde vi en jente boende hos oss som hadde vært samboer med en ustabil person. En dag slo denne mannen inn døra hjemme hos oss med et balltre. Jenta og jeg flyktet inn på badet. Mannen min ble værende igjen med den rasende overgriperen. Jeg hørte at han ble angrepet, men kunne ikke gjøre noe. Og følelsen av ikke å kunne hjelpe mannen min, gjorde nesten at jeg svimte av der jeg sto bak en låst dør, sier Mette.

Ved hjelp av tankefeltterapien kom alt dette tilbake til henne, men nå fikk hun effektiv hjelp.

Følelsesmessig skurr

–Jeg trodde jeg hadde bearbeidet opplevelsen og blitt ferdig med den, men kroppen min husket den. Nå ble hver følelse knyttet til overfallet hentet frem. Jeg var så sint, så redd, så inderlig maktesløs, men ved å tenke på situasjonen og overgriperen samtidig som kurslederen fortsatte med sin lette banking, ble følelsene gradvis redusert. Til slutt kunne jeg tenke på det som had-

de skjedd uten å føle noe stort ubehag. Og slik har det fortsatt, sier Mette, og legger til at hun inn-til denne dagen ikke hadde noen aning om i hvilken grad følelsene egentlig påvirker oss.

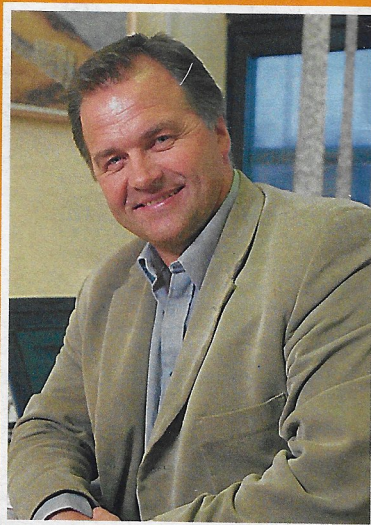
–Nå vet jeg at følelser knyttet til tanker, opplevelser, fobier og traumer kan sette seg som «skurr» i energisystemet vårt og skape store problemer. Heldigvis vet jeg nå også at det går an å bli kvitt det ved å stimulere kroppens energisystem ved hjelp av lett banking. Det virker nesten for godt til å være sant, sier Mette, ler og forteller at hun selv nærmest opplevde det «som å bli frelst» da hun erfarte hvor enkelt og effektivt det går an å bli kvitt store problemer.

–Jeg fikk virkelig blod på tann og «banket løs», både på bikkja og på egne og andres unger og personer i nærmiljøet. Og resultatene uteble ikke. Etter å ha skolet meg i teknikken, valgte jeg derfor å åpne egen praksis i Drammen, sier Mette.

I dag hjelper hun både voksne og barn med problemer som på forskjellig vis skyggelegger hverdagen.

ann-britt.bangeraas@bm-media.no

PIONER: Mats Uldal lærte tankefeltterapi i USA, og var den som brakte denne terapiformen til Norge. (EAB)



Dette er tankefelt-terapi

Tankefeltterapi (TFT) er en behandlingsform som baserer seg på en blanding av psykologi og Østens kunnskap om at vi har et energi- eller meridiansystem i kroppen. Metoden skal være særlig effektiv mot traumer, fobier, dysleksi, angst, stress og smerter. Behandlingen foregår ved at klienten tenker på det han eller hun har negative følelser for, samtidig som terapeuten stimulerer kroppens energibaner med lett fingerbanking.

Ifølge idrettspsykolog Mats Uldal, mannen bak TFT i Norge, blir et tankefelt aktivt når vi tenker på en situasjon.

–Kroppen svarer på denne påvirkningen ved å reprodusere de hormonelle, kjemiske og kognitive aktiviteter som oppstår når vi er i en virkelig situasjon. Inneholder tankefeltet det jeg kaller støyfrekvens, negative tanker, vil kroppen svare på feilaktig måte, sier Uldal. En person med høydeskrekk vil kunne føle en intens redsel og nesten få panikk bare ved tanken på å måtte klatre et par trinn på en stige. Når terapeuten banker på meridiansystemet, stimulerer det hjernens evne til å produsere harmoniske og positive informasjonsbølger.

–Vi tar ikke bort evnen til å føle frykt, angst eller avmakt, men noe av intensiteten i det man er redd for blir borte, sier Mats Uldal.



BANKER LØS: Mette har også behandlet familiens hund, Donna, med tankefeltterapi. Og ifølge matmor virket metoden like effektivt på den som på de fleste tobente. Nå er ikke Donna lenger vettskremt når klørne må klippes. (ABH)

Vil du vite mer?

På nettsidene www.tftnorway.com og www.muischool.com får du mer informasjon om tankefeltterapi.