Hilde Leraand ble invalidisert av angst etter væpnet ran

En mørk aprilnatt for fem år siden ble Hilde Leraand (31) fra Trondheim utsatt for et væpnet ran. Opplevelsen førte henne inn i et angsthelvete. Alt det vonde lå og stengte for en naturlig livsutfoldelse, og hverken samtaleterapi eller piller hjalp. Men etter bare en eneste behandling med tankefelt-terapi kunne den unge tvillingmoren igjen gå ut og møte verden. Uredd.

Tankefelt-terapi gitt meg livet tilb

HJEMMET-REPORTASJE

Tekst: Ann-Britt Hangeraas *Foto: Jørn Grønlund*

Hilde Leraand er gift og mamma til tvillingene Rikke og Rachel på snaut to år. Hun har alltid vært en utadvendt, livlig og glad jente. Men det var inntil den traumatiske natten for fem år siden, nærmere bestemt 19. april 1996. Det var da hun ble utsatt for ranet som senere skulle ligge som en mørk sky over henne.

Hilde jobbet i et gatekjøkken, og sammen med en mannlig kollega var hun i ferd med å stenge for kvelden. Da kom to mørkkledde, maskerte og bevæpnede menn plutselig inn og beordret både Hilde og kollegaen ned på gulvet.

–Ranerne tok pengene og forsvant. Selv kom vi oss omsider løs og fikk ringt etter hjelp. Resten av natten gikk med til legebesøk og politiforklaringer, sier Hilde.

Bare tre dager senere var Hilde på jobb igjen, tilsynelatende uberørt av hendelsen. Og alt fortsatte å gå greit, helt til høsten halvannet år senere.

Trenger frisk mamma

–Jeg gikk plutselig på en psykisk kjempesmell. Jeg fikk angstanfall, tung depresjon og søvnproblemer. I tillegg slet jeg med forfølgelsestanker. Jeg klarte ikke å kjøre bil, maktet ikke å gå ut, og fikk mange irrasjonelle tanker. Tilværelsen ble et eneste kaos fordi jeg hadde så store problemer med å konsentrere meg.

Jeg ble sykmeldt og fikk diagnosen posttraumatisk stress-syndrom. Selv om jeg gikk både i samtaleterapi og spiste piller, kom angstanfallene fortsatt tett som hagl. Og de enkleste gjøremål fortonet seg som en kraftanstrengelse. Jeg hadde tusen unnskyldninger hver gang noen ville ha meg med utenfor husets fire vegger. Og hvis jeg *måtte* bevege meg ut blant folk, var jeg totalt utslitt etterpå. Det så ut til at uføretrygd var den eneste løsningen. Det er ille når man bare er 30 år gammel, sier Hilde.

–I løpet av noen minutter fratok ranerne meg rett og slett muligheten til et normalt liv. Det var heller ikke bare meg de rammet. Mannen min har hatt det beintøft. Og selv om tvillingjentene mine er for små til å skjønne det ennå, ville de ha fått en bedre oppvekst med en frisk og velfungerende mamma. For livet blir veldig amputert for dem: Jeg må stålsette meg for å klare å gjøre den minste ting, for eksempel å gå til lekeplassen med dem, sier Hilde.

Da hun leste i Hjemmet om tankefelt-terapi, TFT, og dens positive effekt på traumer, fobier og angst, satte hun seg ned og skrev et brev til bladet.

Utrolig effekt

Noen uker etter vår første samtale i Trondheim møter jeg Hilde igjen. Denne gangen på Skårer utenfor Oslo, der idrettspsykolog Mats Uldal holder til. Idrettspsykologen har hentet tankefelt-terapi-metoden fra USA til Norge.

For å makte reisen, hotelloppholdet og møtet med nye

HERLIG OPPLEVELSE: **Hilde Leraand trodde at hun aldri mer skulle få oppleve å få gå i et folkemylder på en varm sommerdag. Men etter bare en eneste behandling med tankefelt-terapi våget hun turen til Aker Brygge — og storkoste seg!**

har ake

og ukjente mennesker har Hilde fått følge av sin søster, Tone Johansen. Og det er lett å se hvordan Hilde sliter med angsten, selv med Tone ved sin side. Svetten siler, hendene skjelver, og blikket er stivt.

–Bare det å gå gjennom hotellvestibylen holdt på å ta knekken på meg. Ingen som ikke selv har vært rammet av angst, kan forstå hvordan det føles, sier Hilde.

Idrettspsykolog Mats Uldal spør henne om hvor redd hun er akkurat da, på en skala fra én til 10.

–10, svarer Hilde.

Så banker Uldal henne lett mellom øynene, under det ene øyet, i armhulen og foran på brystet. Så gjentar han spørsmålet.

–Nå er jeg ikke fullt så redd lenger. Nå ligger det omtrent på syv på skalaen, sier hun.

Uldal fortsetter å banke lett på de samme punktene på kroppen hennes, og ifølge Hilde reduseres redselen gradvis, helt til hjertebanken er borte og hun føler seg rolig. Da ber Uldal henne om å gjenoppleve ranet i tankene. Hun behøver ikke å fortelle så mye, bare hun selv går inn i situasjonen. Og mens Hilde går tilbake til den traumatiske opplevelsen, fortsetter Uldal å banke på de forskjellige punktene.

Til å begynne med forteller Hilde om voldsom angst. Men jo mer det bankes, jo mindre blir ubehaget. Til slutt sitter Hilde der og ler! For dette er det merkeligste hun har vært med på. Nå kan hun for første gang på flere år tenke på ranet og de maskerte, bevæpnede mennene uten at angsten hugger tak i henne.

–Det er som om jeg svever! sier hun og smiler.

Reduserer intensiteten

Hildes søster, Tone, spør hva det egentlig er som skjer, og Uldal forklarer:

–Tankefelt-terapi er en blanding av akupunktur og kognitiv terapi. Ved akupunkturbehandling stimuleres kroppens energibaner, men behandleren bryr seg ikke om hva du tenker på mens behandlingen pågår. I kognitiv terapi er man opptatt av tankene, men har ingen teknikk som gjør det mulig å få bukt med de irrasjonelt sterke følelsene.

For å si det veldig enkelt så oppstår det en frekvensfeil. Denne feilen opptrer imidlertid bare hver gang man tenker på den traumatiske opplevelsen. Ved å beholde tanken samtidig som vi stimulerer kroppens energisystem ved hjelp av lett banking, peiler vi inn riktig frekvens igjen. Deretter skal Hilde kunne tenke på ransopplevelsen uten at den automatisk fører til angst og andre vonde tanker, sier idrettspsykologen.

Uldals erfaring er at det ikke finnes noen mer effektiv behandling mot traumer og angst enn nettopp tankefelt-terapi.

–Vi ser det i Kosovo også. Der har behandlingen vært brukt på utallige mennesker som har opplevd nesten ufattelig grusomme ting. Men ved hjelp av TFT klarer de å få bukt med traumene og komme seg videre, sier han.

Fra teori til praksis

Tone er imidlertid fortsatt litt skeptisk. Hva vil skje når søsteren kommer ut fra Uldals kontor og blir konfrontert med menneskemengder som i hennes øyne er fulle av potensielle overfallsmenn?

Så er Hildes første TFT-time over. Nå skal hun ut i verden for å oppleve hvordan behandlingen virker i praksis. Uten å nøle drar hun rett inn i folkevrimmelen på Aker Brygge. Hun går på kafé, står i kø, prater med fremmede — og våger seg også inn i en bank, noe hun hittil har forbundet med den største fare.

–Akkurat nå kjenner jeg det som om jeg kunne hoppe rett til månen. Så lett og så glad er jeg! sier Hilde:

–Denne behandlingen skulle vært på blå resept. Jeg har snakket og snakket med fagfolk om den fæle opplevelsen i årevis, uten annet resultat enn at jeg er blitt sliten og enda mer motløs. Så får jeg prøve TFT — og, vips, så er det traumatiske blitt noe jeg fint kan leve med! Tenk hvor mange det er som sliter på samme måte, sier Hilde, før hun iler av gårde til en ny butikk Det er så mye hun skal ta igjen.

Noen uker senere snakker vi med Hilde Leraand igjen. Og hun er fremdeles strålende fornøyd.

–Jeg går bare rundt og smiler! Barna mine har endelig fått den mammaen de fortjener. Mannen min har fått igjen kona si, og jeg har fått igjen livet mitt.

For første gang på mange år kan jeg nemlig gjøre helt normale ting som å ta en tur på kafé eller gå på lekeplassen med ungene mine. Det kjennes helt ubeskrivelig godt, og jeg er grenseløst takknemlig for at jeg fikk denne muligheten til å bli bra igjen, sier Hilde. ◆

ann-britt.hangeraas@hm-media.no

EFFEKTIV BEHANDLING: **Det finnes ingen mer effektiv metode mot traumer enn tankefelt-terapi, sier idrettspsykolog Mats Uldal, som har hentet metoden fra USA til Norge.**

Dette er TFT:

I Hjemmet nr. 19 skrev vi om tankefelt-terapi, TFT, en ny behandlingsmetode som sies å kunne hjelpe mot alt fra traumer, fobier og angst til dysleksi. Det loves at 80—90 prosent av dem som behandles, vil bli bra eller vesentlig bedre.

For å teste ut sannhetsgehalten i dette inviterte vi fem av våre lesere til å prøve metoden. Invitasjonen ga enorm respons. Vi fikk flere hundre brev fra fortvilte mennesker som hadde forsøkt flere typer tradisjonell behandling, men uten resultat.

Det var derfor ingen enkel sak å velge ut fem enkeltskjebner. Våre lesere har allerede fått møte Jorun fra Skjervøy i Troms som ble kvitt flyskrekken sin, og seks år gamle Ida fra Overhalla som fikk bukt med panikken for hunder etter å ha blitt skambitt av en stor hund.

Denne uken får du lese om Heidi fra Trondheim som ble invalidisert av angst etter et væpnet ran. Og utover høsten får du i tillegg møte 10 år gamle Henry fra Lier som har slitt med dysleksi, og Tove fra Oslo som i alle år har fått livet innskrenket av angst og depresjon.