Hun fikk prøve TANKEFELT-TERAPI

Ida ble utrygg og engstelig etter å ha blitt skambitt av en hund:

Nå er jeg ikke redd lenger!

HJEMMET-REPORTASJE

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

Den ene dagen ble hun stiv av skrekk bare ved synet av en hund. Dagen etter setter hun seg ned sammen med en ukjent hund, holder rundt den og smiler fornøyd. Ida (6) har vært hysterisk redd for hunder siden naboens hund angrep og skambet henne for halvannet år siden. Men så fikk hun prøve tankefelt-terapi.

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 og fobier til angst og dysleksi. Ved å tenke på problemet, samtidig som kroppens energisystem stimuleres ved lett banking mot gitte punkter, loves det at 80—90 prosent av alle som forsøker, 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 ofte hadde forsøkt flere typer tradisjonell behandling uten å ha fått hjelp.

Det var derfor ingen enkel sak å velge ut fem enkeltskjebner, men valget falt til slutt på følgende personer:

I forrige uke kunne du lese om Jorunn fra Skjervøy i Troms, som er blitt kvitt flyskrekken sin.

Denne uken kan du lese om seks år gamle Ida fra Overhalla som utviklet en voldsom panikk for alle hunder etter å ha blitt skambitt av en stor hund som fireåring.

I løpet av sensommeren og høsten får du møte Hilde fra Trondheim som fikk store deler av livet ødelagt etter et væpnet ran, 10 år gamle Henry fra Lier som slet med dysleksi, og Tove fra Oslo som i alle år har fått livet innskrenket av angst og depresjoner.

– Vi har fått igjen den gamle jenta vår!

Siri Stene har jubel i røsten når Hjemmet ringer for å høre hvordan vesle Ida har det, en uke etter at hun var i Oslo og ble behandlet med tankefelt-terapi.

– Jeg reiste til Oslo med en seksåring som var generelt utrygg og helt hysterisk redd for hunder. Jeg reiste hjem med en helt ny jentunge. Den vanvittige angsten for hunder er nemlig helt borte. Det er også behovet for til enhver tid å kontrollere mine og farens bevegelser. Siden hun ikke er så utrygg lenger, har hun fått det bedre, og dermed er hun også blidere og gladere. Nå er hun som hun var før den traumatiske hendelsen for halvannet år siden. Det hadde jeg aldri trodd vi skulle få oppleve, sier Siri.

Reddet av skjerfet

13. januar 2000 er en dag hverken hun eller resten av familien Stene fra Overhalla i Nord-Trøndelag noensinne kommer til å glemme. Det var denne dagen Ida brått fikk livet sitt forandret.

▲ **SKAMBITT:** 21 steder på halsen, hodet og i ansiktet måtte lille Ida sys sammen etter at hun ble angrepet av en hund av typen Alaskan malamute. De ytre skadene grodde imidlertid fort. Det var verre med de indre. *(Privat foto)*

▶ **HUNDESKREKKEN FORSVANT:** Etter en times behandling med TFT hadde Ida ingen problemer med å gå bort til journalistens medbrakte hund, sette seg ved siden av den og riktig kose den.

ENKELT: Med TFT kan vi enkelt behandle både traumer og fobier, sier Mads Uldal, som her «banker» bort den intense følelsen av frykt som automatisk melder seg hver gang Ida ser en hund.

Banker bort Idas hundeskrekk

–Hadde det ikke vært for at det var vinter og så kaldt at det var obligatorisk med et tykt skjerf, ville Ida trolig ikke bare fått livet forandret, hun ville mistet det, sier Siri, og forteller:

–Ida og storebroren var som vanlig utenfor huset vårt og lekte. Da de plutselig så en enorm hund komme byksende mot seg, ble de redde og forsøkte å gjemme seg under et bord. Hunden, en Alaskan malamute på 70—80 kilo som tilhørte naboens sønn og hadde kommet seg løs ved en glipp, fikk tak i Idas hår, dro henne frem og gikk etter halsen hennes.

Da storebroren løp for å skaffe hjelp, kom hunden etter ham også, men han nådde frem til døren og fikk ropt på meg. Da jeg kom ut, trodde jeg at det var for sent. Der sto nemlig den enorme hunden over Ida og bet og bet i halsen hennes. Det var blod overalt og ikke tegn til liv hos Ida. Hundeeieren, som nå heldigvis var kommet til, fikk dratt hunden bort, og begynte å blåse liv i Ida ved hjelp av munn-til-munn-metoden. Samtidig ringte jeg nødnummeret, 113. Ja, ikke bare ringte jeg dit, jeg ringte også både Idas far og en barnevakt. Ikke spør meg hvor jeg fikk åndsnærværelsen til alt dette fra. Jeg handlet nærmest som på autopilot, sier Siri.

Psykiatri virket ikke

21 hull, de fleste i halsen, ansiktet og hodet. Det var de ytre skadene hunden hadde påført Ida. Hun ble sydd, og ble liggende på sykehuset et døgn til observasjon. Men heldigvis var det ingen indre skader av fysisk karakter, og hun fikk derfor reise hjem til familien. Hunden måtte bøte med livet samme dag. Akkurat det hjalp imidlertid ikke Ida. Den traumatiske opplevelsen hadde påført den vesle jenta en type sår som ingen kirurg kunne sy igjen, sår som gjorde henne utrygg og engstelig, kontrollerende i forhold til foreldrene og vettskremt i forhold til enhver hund, stor eller liten, som måtte komme hennes vei.

Da mamma Siri leste om tankefelt-terapi i Hjemmet, tentes et håp om at veslejenta hennes kunne få hjelp, og hun sendte oss dette brevet:

«De utvendige skadene grodde fort, men med de innvendige er det verre. Ida strever fælt med å bli den samme blide og trygge ungen som hun var før. Hun må hele tiden vite hvor vi foreldre befinner oss, selv innenfor husets fire vegger. Dette er strevsomt for oss alle sammen, ikke minst for Ida selv. Hun har også fullstendig panikk for å møte hunder og velger venner ut fra dette. Vi kan ikke dra noe sted uten å ha forsikret oss om at det ikke er hunder der. Vi prøver å få Ida til å nærme seg hunder, men foreløpig med dårlig resultat. Det siste året har Ida jevnlig gått til behandling ved Barne- og Ungdomspsykiatrisk avdeling ved sykehuset i Namsos. Der er de flinke, og behandlingen har satt sine spor. Men det er fortsatt langt igjen. Og til høsten er Ida skolejente. Hva skjer da? Vil redselen fremdeles styre hennes valg?»

Klapper en hund

En strålende sommerdag kommer Siri og Ida til Oslo for å møte Mats Uldal, idrettspsykologen som brenner for at flest mulig skal lære seg tankefelt-terapi — en metode han selv har lært i USA, og som han bestemt hevder kan hjelpe mot en rekke følelsesmessige problemer, uansett bakgrunn eller varighet.

De to har god tid og vil gå en liten tur først. På veien ser de imidlertid en mann komme imot seg — med en løs hund ved siden av. Det er nok for Ida.

GODJENTA: En uke etter behandlingen føler mamma Siri Stene at hun har fått den glade, trygge godjenta si tilbake. –Det er helt utrolig at noe så enkelt kan ha en sånn enestående effekt, sier hun.

Hun stivner og forlanger å snu. En times tid senere oppfører hun seg stikk motsatt! Da går hun frivillig inn på et kontor hvor hun vet det er en hund. At det er en snill, liten valp, har ingen fortalt henne.

–Det er helt utrolig, sier mamma Siri.

Med stigende forbauselse har hun bivånt hvordan Mats Uldal med lett fingerbanking har «lokket» frem den gamle, trygge ungen hennes. Da han først spurte Ida hvor redd hun var for hunder og ba henne vise det med armene sine, strakte hun dem så langt ut hun bare klarte. Så ba han henne tenke på den slemme hunden som hadde bitt henne så fælt, samtidig som han banket henne lett mellom øynene, under det ene øyet, under armen og foran på brystet. Da han nå gjentok spørsmålet sitt, var det bare noen få centimeter som skilte Idas håndflater. Og sånn fortsatte det, helt til Ida fornøyd klasket hendene sammen og sa «ja, det vil jeg» på spørsmål om hun kunne tenke seg å møte hunden som befant seg på nabokontoret. Dagen etter gikk hun også rett bort til journalistens medbrakte hund og klappet den, uten å vise et eneste tegn til å være redd.

–Denne hunden er snill. Den andre var slem. Den hadde jo tenkt å spise meg opp, sier Ida.

–Behandlingen tar ikke bort Idas evne til å føle frykt for hunder i gitte situasjoner. For Ida vet av erfaring at hunder kan være farlige. Den rasjonelle årsaken til redselen har imidlertid, i Idas tilfelle, som ved de fleste andre traumatiske opplevelser, fått utvikle seg til en irrasjonell redsel, en intens følelse som overskygger mye annet. Ved hjelp av TFT får vi bort intensiteten i denne følelsen, noe som gjør at Ida kan se en hund, tenke på en hund, uten automatisk å gjenoppleve den fryktelige hendelsen hun var utsatt for, sier Uldal.

–Dette var morsomt, sier Ida, og banker fornøyd mellom øynene sine.

–Helt ufattelig, sier Siri.

Når jeg ringer henne en uke etter behandlingen, er hun like positiv.

–Dette fungerer over all forventning. I helgen, da vi var på hyttetur, torde Ida til og med å gå på utedoen alene. Det har ikke skjedd det siste året. Hunder er heller ikke noe problem lenger. Hun har respekt for dem, men er på ingen måte hysterisk. Hun er også blidere og greiere enn hun har vært på lenge, sier Siri Stene, og legger til:

–Det er akkurat som om en stor byrde er blitt tatt fra henne. ◆