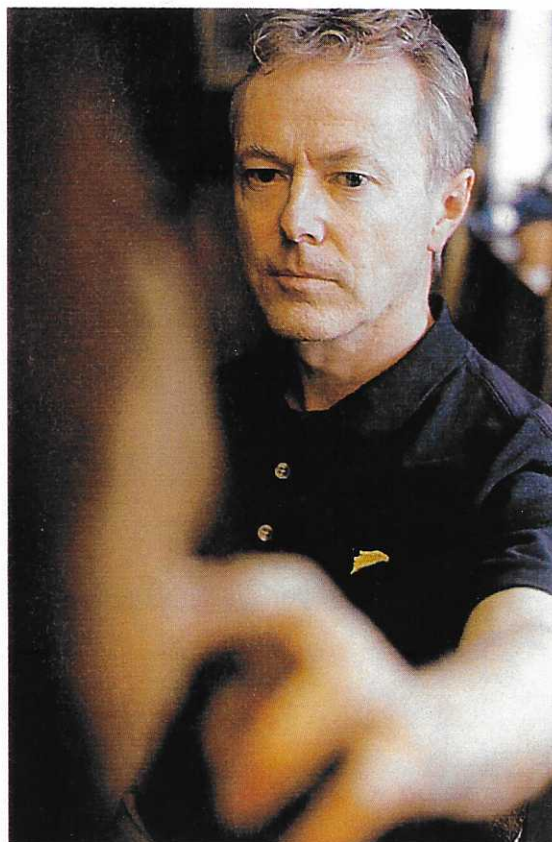




TFT-behandler Stig Ove Raade banker lett på Inger Helen etter bestemte mønstre. Imens forestiller hun seg at hun er i voldtekts-situasjonen.

Terapi i et lite trykk

Inger Helen er blitt kvitt traumet etter en voldtekt i tenårene. Det har skjedd ved hjelp av tankefeltterapi, en behandling som er så enkel at det er vanskelig å skrive overbevisende om den.

TEKST: SIGRID HOHLE BJØNNES FOTO: MONA NORDØY

Hun ble voldtatt av en voksen mann da hun knapt var kommet i tenårene. Siden har Inger Helen (32) slitt med angst og nerveproblemer og oppsøkt den ene psykologen etter den andre, uten å bli bedre. Helt til for kort tid siden, da hun hørte om den nye behandlingsformen og tok sjansen på å prøve den også.

- Jeg var helt utslitt av å måtte gjenta og gjenta for psykologer hva som skjedde den sommerettermiddagen. Jeg fikk aldri avstand til den grusomme opplevelsen. Inger Helen forteller KK om overgrepet og om hvordan hun endelig kom ut av mørket, i håp om at hun kan hjelpe andre kvinner i samme situasjon.

- Jeg var 14. Mor og jeg pleide å ligge ute i hagen og sole oss. Jeg husker jeg reagerte på en mann som til stadighet kikket inn på oss fra gaten. Jeg syntes det var ubehagelig, men med mor til stede skjedde det ikke noe. En kveld var jeg alene hjemme. Det ringte på døren, og der sto

mannen! Før jeg fikk sukk for meg kastet han seg over meg. Det var en kamp jeg måtte tape. Jeg ble voldtatt. Før han gikk, truet han meg på livet hvis jeg ikke holdt munn om hva som hadde skjedd.

Inger Helen var livredd og i sjokk og torde ikke fortelle familien om overgrepet. Følgelig ble mannen aldri arrestert eller dømt. Hun gikk i konstant angst og våget ikke å være alene hjemme.

- Bare mor gikk ut til postkassen, låste jeg døren. Etter hvert forsto min eldre søster at noe var galt, men jeg ble 19 år før jeg fortalte om hva som var skjedd. Da fikk jeg akutte mageproblemer og måtte til lege.

Vanskelig tenåringstid

Gjennom alle tenårene var voldekten en innvendig verkebyll. En periode søkte hun gutter i håp om at kontakten med dem ville hjelpe henne. Men etter hvert slo hun kontra; hun orket ikke nærme seg gutter i det hele tatt, ble kvalm og uvel av å være i nærheten av dem. Inger



«Det var som om hele verkebyllen
gikk i oppløsning.»

INGER HELEN, VOLDTEKTSOFFER

- Effektivt, sier psykiateren

- Tankefeltterapi er en meget lovende behandlingsform, sier Audun Irgens, psykiater ved Aust-Agder Sentralsykehus.

Han bruker TFT som én av flere behandlingsformer på sine pasienter og driver et forskningsprosjekt på metoden.

- Den har rask effekt på avgrensede lidelser som for eksempel voldtekt eller høydeskrekk. Pasienter med en sammensatt lidelse, med mange traumer, tar det lang tid å behandle, og her benytter jeg TFT som en supplerende behandlingsform. Metoden demper angst og vonde minner fortere enn andre behandlingsformer, men den hjelper ikke alle. TFT tar bort sperrer og hindringer og er et bidrag til selvhelbredelse, sier Irgens.

Helen fikk problemer med å stole på noen og følte sinne og sjalusi overfor sine nærmeste.

Til tross for at hun etter hvert kom til flere psykologer, slet hun fremdeles med sine vonde minner. Hun tålte ikke å se voldsepisoder på tv, og reagerte bare hun hørte ordet voldtekt. Nå fulgte en omflakkende tilværelse med mye flytting, og en dag fikk hun et nytt sjokk: Hun hadde flyttet for seg selv for første gang og oppdaget at overgriperen bodde to hus bortenfor! Da var det bare å flytte igjen.

For halvannet år siden knakk hun helt sammen. Intensivert hjelp hjalp bare litt. Via en slektning fikk Inger Helen høre om en ny behandlingsform, tankefeltterapi (TFT). Hun bestilte time hos sertifisert psykoterapeut innen TFT, Stig Ove Raade på Brandbu.

- Jeg var skeptisk fordi jeg hadde prøvd så mye uten hell. Men denne gangen trengte jeg ikke å fortelle historien min i detalj, og det var en lettelse å slippe å rippe opp i den vonde opplevelsen nok en gang. Jeg kjente ganske fort under behandlingen at noe skjedde med meg. Det var som om hele verkebyllen gikk i oppløsning. Det var helt utrolig! Jeg husker jeg spurte: «Har du hjernevasket meg?» Etter den første timen følte jeg meg mye gladere og tryggere. Omgivelsene mine merket også forandringen. Både blant venner og på jobb har jeg fått kommentarer. En venninne lurte på hva som hadde skjedd. «Du stråler jo,» sa hun.

Mirakel eller bløff?

Inger Helens historie er fantastisk, men ikke enestående. Siden idrettspsykolog Mats J. Uldal «importerte» TFT fra USA til Norge, har han og andre sertifiserte behandlere hjulpet mange mennesker med psykiske lidelser. Helbredelsesprosenten skal være på hele 80–90.

Tankefeltterapi tar i bruk kombinasjoner av meridianlæren, kinesologi og kognitiv terapi. Behandleren stimulerer punkter på kroppens energibaner med lett fingerbanking etter bestemte mønstre. Det gjøres mens klienten tenker på det konkrete problemet som utløser negative følelser. Det er viktig at terapeuten stiller de rette spørsmålene for



- Ganske raskt følte jeg meg mye gladere og tryggere, sier Inger Helen.



Også hendene har viktige punkter. Inger Helen får et minikurs i hvordan hun kan behandle seg selv.

å få pasienten til å tenke på problemområdet sitt.

Stig Ove Raade, opprinnelig intensivsykepleier og opplært i TFT hos Mats J. Uldal, er overveldet over de resultater han har oppnådd.

- Jeg var skeptisk underveis, for resultatene

av tankefeltterapi hørtes for gode ut til å være sanne. «Hva er det jeg driver med? Skal jeg banke på folk og problemene deres blir borte?» tenkte jeg. Men underveis i kurset fikk jeg selv oppleve hvor virkningsfull denne metoden er da jeg ble behandlet for en negativ selvfølelse som jeg har slitt med. Siden jeg startet opp praksisen min, har jeg hatt økt pågang fra klienter etter hvert som metoden er blitt mer kjent, og jeg er overveldet over hvor effektiv TFT er for en lang rekke lidelser. Jeg har blant annet behandlet klienter med ulike fobier, angst av forskjellig slag, deriblant sosial angst, voldsofre etter barnemishandling, lidelser i forbindelse med sorg, depresjoner og sinne samt bedring av idrettsresultater.

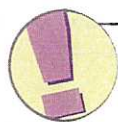
Hvordan foregår behandlingen?

- Det faktum at mine klienter ikke trenger å brette ut i detalj for meg hva som har utløst problemet, bare skissere type traume de sliter med, gjør det lettere for mange å prøve denne behandlingsformen. Jeg starter med å be vedkommende tenke hardt på sitt problem og angi hvor stort det er på en skal fra én til ti. Dette kalles en SUD-skala:

Subjective Units of Disorder. Deretter begynner jeg med lett fingerbanking på de meridianpunkter som er relatert til lidelsen og følger et mønster fra punkt til punkt. Da stimulerer jeg kroppens energibaner parallelt med pasientens fokusering på sitt problem. I løpet av minutter vil faktisk de fleste føle bedring og til slutt ha problemer med å fokusere på lidelsen i det hele tatt. Underveis i behandlingen gjentar Stig Ove Raade spørsmålet om hvor stort problemet er på SUD-skalaen, og ifølge ham, går det gradvis ned i ni av ti tilfeller. Behandlings tilbudet er på fem klokke timer totalt, men mange føler seg friske etter færre behandlinger. Behandlingen inkluderer et minikurs i selvhelbredelse slik at pasienten kan bruke metoden på seg selv resten av livet etter behov.

- Det er viktig å snu kroppens energi i riktig retning. Mange bruker energi til å beherske eller dysse ned ubehagelige følelser, angst, sorg eller sinne. Man må få ryddet opp i slike følelser og bruke energien til å se framover, planlegge og leve livet.

K



For mennesker og dyr

Metoden: Lett fingerbanking på spesielle, ufarlige punkter på kroppen mens klienten sitter og fokuserer på sitt problem.

Virker stimulerende på kroppens energibaner.

Varighet: Klienten får totalt fem klokke timer behandling/minikurs. Hun lærer metoden og kan bruke den på seg selv resten av livet.

Pris: Behandlingen koster 3500 kroner.

Virker mot: TFT brukes på alle former for fobier, angst for eksempel etter sjokkopplevelser, sinne/hat etter blant annet seksuelt misbruk, hodepine av psykisk årsak, spiseforstyrrelser, ekteskapsproblemer, stress, sorg, sjalusi, tvangstanker, depresjon, mareritt, søvnproblemer.

Virker for: Slanking, røykeavvenning, bedring av idrettsprestasjoner med mer. Behandling av dyr, særlig hester, har også gitt gode resultater.