

## Kan psykologene lære av Lightning Process?



Live Landmark

Instruktør i Lightning Process

Hvor nysgjerrige er dere psykologer på Lightning Process? Og hvor åpne er dere for at vi utenfor profesjonsstudiet kan ha en betydning for folks helse?



UTEN VERKTØY: Mange som kommer på kurs i Lightning Process, har allerede vært hos psykolog. Her har de snakket om årsaken til og opplevelsen av det vonde, om fysiske plager, om tanker og følelser. Alt i møte med kloke og gode lyttere. Men de savner verktøy for å skape endring i ens eget liv. Og det er der Lightning Process er et tilbud til de som ønsker å ta tak i sin egen helse, skriver Live Landmark.

Foto: YAY Micro

**DEBATT: LIGHTNING PROCESS**

I januar skrev en anonym mor om psykologer som truet med å kutte behandlingen dersom pasienten prøvde Lightning Process. Silje Endresen Reme mente i februar at psykologer ikke bør stå i veien for dem som ønsker å forsøke LP



En anonym mor kom nylig med et hjertesukk i Tidsskriftet. Hennes sønn hadde snudd en vanskelig situasjon ved hjelp av LP. Moren løftet frem den kvalitative studien til Harvard-forsker Silje Endresen Reme der 7 av 9 ungdommer hadde positive erfaringer med kurset. Nå ønsker Folkehelseinstituttet å bruke 9 millioner kroner på en studie på LP og ME. Jeg vil benytte anledningen til å strekke frem en hånd og be om kontakt med psykologene. Hvor nysgjerrige er dere? Vil dere komme og se hva vi gjør? Hvor åpne er dere for at vi utenfor profesjonsstudiet kan ha en betydning for folks helse?

*Kan somatiske problemstillinger og subjektive helseplager møtes på en bedre måte enn sånn det tradisjonelt har vært gjort i psykologien?*

## LP som vendepunkt

Jeg er en tidligere VG-journalist som fikk kronisk utmattelsessyndrom og var 5 år ute av arbeidslivet. Mannen min måtte takle en kone som stort sett lå bak en lukket soveromsdør. Barna våre ble vant til å liste seg rundt i huset og si god natt til en allerede sengeliggende mor. Situasjonen var langvarig og hjelpen fraværende. Men tre dager på LP-kurs ble vendepunktet. Jeg lærte å hjelpe meg selv, gjennom kognitive teknikker, atferdsendring og økt forståelse for den fysiske stressberedskapen og symptomer som konsekvens. Det har også vært en prosess etter kurset, men de siste fem årene har jeg stått i full jobb. Resultatet virker derfor både upåklagelig og varig.

Jeg omskolerte meg og skapte min egen arbeidsplass som instruktør i Lightning Process. Siden jeg var den første instruktøren i Norge, har jeg nå lagt bak meg fler enn hundre kurs. Jeg har jobbet med nærmere tusen personer, inkludert pårørende til barn. Noen av dem har vært gitt opp av helsevesenet; enkelte har ligget i mørke rom uten å kunne ta til seg næring eller stelle seg selv. Resultat? En betydelig andel oppsiktsvekkende anekdoter som burde vekke interessen til alle med et grunnleggende ønske om å hjelpe mennesker. Nå, fem år senere, sitter jeg i forskningsgruppen til Folkehelseinstituttet, som ønsker å vurdere effekt av kurset i en randomisert kontrollert studie.

## Har bare psykologer terapeutisk effekt?

Siden 2008 har jeg undervist og forelest om teorier, delt metoder og erfaring på invitasjon fra medisinstudenter, spesialisthelsetjenesten, ulike rehab-institusjoner og hos fastleger og pasientforeninger. Det vil være hyggelig å høre fra Psykologforeningen, og jeg utfordrer dere herved: Må man være psykolog for å kunne ha en terapeutisk effekt? Kan det være at somatiske problemstillinger og subjektive helseplager kan møtes på en bedre måte enn sånn det tradisjonelt har vært gjort i psykologien?

Flere av de som kommer på kurs, har allerede vært innom en psykolog. De fleste rapporterer at de har snakket mye om det de anser som å være problemet. Enten de fysiske plagene de har, eller tankene og følelsene. Deretter har fokuset vært på årsak eller opplevelsen av de vonde tankene og følelsene. De møter kloke og gode lyttere, men de savner verktøy for å skape endring i sitt eget liv.

## Kan vi utfylle hverandre?

LP er nettopp et tilbud til de som ønsker å ta tak i sin egen helse. Her får man undervisning og trening i en praktisk og konkret metode de selv må ta i bruk og benytte i etterkant. Siden LP er praktisk orientert, er det et krav om motivasjon. Vårt fokus på verktøy og øvelse mener vi gir mulighet for rask mestring. Jeg spør dere derfor: Kan det være at vi kan utfylle hverandre?

live@livelandmark.no

