

En mors historie

Anonym mamma

Dette er et lite hjertesukk og en utfordring til alle dere psykologer som ikke har tro på Lightning Process.



DEBATT: LIGHTNING PROCES

Det var lille julaften 2009, og vi ventet på at guttene våre skulle komme hjem. Eldstemann skulle ha kommet hjem dagen før, men han kom ikke. Vi prøvde å ringe, men han svarte ikke. Omsider tok han telefonen bare for å melde at han ikke ville komme hjem til jul. Han orket ikke. Jeg satte meg i bilen og håpet at han ville låse opp for meg da jeg kom fram. Da jeg kom, fant jeg sønnen min liggende i sengen i et mørkt rom. Han hadde ikke spist ordentlig på lenge, og leiligheten så ikke ut. Jeg fikk etter hvert overtalt ham til å bli med på psykologisk legevakt, og etter enda flere timer ble han med hjem til jul. Jula tilbrakte han stort sett i sengen i et mørkt rom, og var bare oppe noen få timer per dag.

Depresjon

Vi klarte å få noenlunde kontroll på depresjonen, ved at han flyttet hjem til mer faste rutiner og faste måltider, men fremdeles var det mange dager han ikke orket noe og bare lå i sengen. Som mamma var jeg rimelig fortvilet. Hva kunne vi gjøre for å hjelpe ham? Det er ikke vanskelig å bli deprimerert når man ikke orker annet enn å ligge i sengen og se livet gå forbi. Noen foreslo at det kanskje ville være en idé å prøve Lightning Process. Fortvilet som jeg var, var jeg villig til å prøve hva som helst for å få gutten min frisk. Vi bestemte oss for å sende ham til England. Før han dro, hadde vi begynt å se på hva neste trekk skulle være dersom Lightning Process ikke fungerte, slik at nedturen ikke skulle være så stor dersom det ikke hjalp. Det var et forsøk, og så fikk vi se.

Takk til psykologen

En stor takk til psykologen, som ikke trodde på Lightning Process, men som likevel sa at det kunne være verdt et forsøk. Tusen takk. Det hadde vært veldig vanskelig dersom psykologen hadde ment at det ville ødelegge den pågående behandlingen. Legen hans var heller ikke så optimistisk, men ikke negativ.

En stor takk til psykologen, som ikke trodde på Lightning Process, men som likevel sa at det kunne være verdt et forsøk

Da min sønn kom hjem fra England, hadde jeg fått gutten min tilbake. Psykologen uttalte at «du er blitt frisk, du trenger ikke å komme hit mer».

Alt har ikke gått bare én vei, men retningen har vært én vei: oppover. Det første halvåret jobbet han cirka 50 prosent som lærervikar på en ungdomsskole. Da høsten kom, bestemte han seg for å fortsette med masterstudier. Han har klart seg bra, til tross for at han har tatt ett fag ekstra per semester. Dette hadde ikke vært mulig uten Lightning Process.

Studie

Vi har opplevd psykologer som hever øyenbrynene, og som høflig skifter samtaleemne, når vi har fortalt hva sønnen vår har opplevd. Vi har hørt om andre psykologer som truer med å kutte behandlingen dersom pasientene prøver Lightning Process. Jeg tror ikke Lightning Process er noen kvikk fix som kan hjelpe alle, men at det kan hjelpe noen, er det vel ingen tvil om? I en studie som det er referert til i British Journal of Health Psychology fra i år, skriver Silje Endresen Reme et al. at 7 av 9

forteller at de hadde positive effekt av Lightning Process. Skal det være slik at de to det ikke fungerer for, skal ødelegge for de syv andre som kan ha positiv effekt av opplæringen? Et lite hjertesukk og en utfordring til alle dere psykologer som ikke har tro på Lightning Process: Gi i det minste pasientene deres muligheten til å prøve. Det er ikke sikkert at det hjelper alle, men dersom noen kan få energien tilbake og klare å fungere normalt, må det vel være verdt et forsøk?

Hilsen en lykkelig mamma som ønsker at andre mammaer skal få oppleve det samme som meg.
debatt@psykologtidsskriftet.no