

VIL TA FRA DEG angsten



Lise Skage har åpnet sitt eget kontor i Storgata i Drøbak og tilbyr tankefelletterapi for alle som sliter med angst. Den gode samtalen er langt viktigere enn lykkepillen, hevder Skage.

I 16 år har Lise Skage arbeidet på Folloklinikken. I over 20 har hun arbeidet med mennesker som har slitt med ulike psykiske lidelser. Nå har hun etablert sitt eget kontor på Britanniatorget i Drøbak, og sitter klar til å ta fra deg angsten. Integrativ terapi og tankefelletterapi er stikkordene.

TEKST OG FOTO: PÅL MØRK
paal.mork@amta.no – 64 90 54 63

Angsten har mange fasetter. Det kan være alt fra frykt for å kjøre gjennom tunneler, angst etter en traumatisk opplevelse som for eksempel tsunamien, gå over en åpen plass, eller bare det å snakke med andre.

– Den gode samtalen er ofte mye bedre enn en lykkepille, sier Lise Skage.

Solid erfaring

Du skal ikke prate lenge med Lise Skage før du merker at du har en person med solid erfaring og utdannelse foran deg i stolen med hvit skinnfell. Det blaftrer i et stearinlys og på skålen rundt lyser ligger den flere titall ovale, mykt formete steiner.

– Psykiatri er et belastet ord. Det er jeg enig i. Men vi kan gjerne kalle det for noe annet. Mental helse. Hvordan smaker det? Det viktigste er likevel at folk tør å åpne seg for det problemet de føler de har. Hva vi nå enn skal kalle det. For det er mange som sliter med problemer som ikke alltid er synlige.

– Og de gjelder mennesker i alle aldre, legger Lise Skage til.

– Mange unge har prestasjonsangst for både å mestre ting på skolen, og for ikke å være hip nok blant sine egne venner. Det stilles krav over alt, og ikke alle er like flinke til å mestre disse kravene. En god samtale kan være forløsende i mange situasjoner.

Banke på punkter

Lise Skage banker på punktene akupunktører setter nåler. Det setter tanker og følelser i bevegelse. Hun går inn i de enkeltes traumer, og forsøker å sette fornuftige ord på kroppens ulike reaksjoner. En amerikansk psykolog fant ingen god metode å kurere sin pasients vannskrekk, og endte opp med å benytte seg av akupressur, banke på kroppens mange punkter.

– Mange forsøker å løse sine problemene ved å stappe i seg piller i stedet for å gå i terapi. Men, det krever jo en egeninnsats for å komme videre. Jeg forsøker

alltid å fokusere på det som er velfungerende i en person, og stiller spørsmål om hva de tror skjer dersom de gjør det de er engstelig for. Det er viktig å hente opp egne ressurser for å løse sine problemer. Ikke lete etter nye problemer. Det er naturlig å oppleve både sorg, savn og gleder i livet.

Ser på kroppsspråket

Skage forteller at kroppsspråket til hver enkelt sier masse om hvordan personen har det.

– Samtidig hører jeg nøye på hva pasientene sier. Det er like viktig å lytte som å prate for å få til en god samtale. Det som skjer i rommet mellom pasienten og meg er helt avgjørende for resultatet. Jeg har ansvaret for prosessen, og søker hele tiden å få pasientens tillit slik at vedkommende får lyst til å åpne seg. Jeg forener hele tiden tanker, følelser og kropp. En som hevder å ha flyskrekk har ofte en skrekk for å miste kontrollen. Sitter du 10.000 meter over bakken er det

liksom ikke bare å dra i snora og gå av hvis du ikke føler deg helt vel.

– Ofte går angst og fobier på lav selvtillit. Da er det viktig for meg å bygge opp selvtilliten og jeg bruker mange metoder. Intervjuteknikk er bare en metode. Vi tegner, maler, bruker symboler, bevegelse og pustøvelser. Det nonverbale språket utgjør 80 prosent av kommunikasjonen, og det skal som oftest ikke mange timer til før pasientene merker de er inne på riktig spor igjen. Faktisk kan noen timer samtale være det som trengs for å komme videre i livet, hevder Skage.

Fra barndommen

– Mange problemer skyldes erfaringer fra barndommen, og ofte er disse fortregnt. Det er faktisk ikke uvanlig å arve sin mors depresjon, og mange føler seg sviattet som barn. De har overtatt noe av andre, uten egentlig selv å ha et eierforhold til det. Når dette synliggjøres

slipper ofte pasienten taket på problemet. Det blir som å åpne en sekk å se hva som skal tas med videre i livet. Klarer vi det er vi kommet et langt stykke på vei, sier Skage.

– Hvorfor ikke holde seg på Folloklinikken?

– Jeg ville ha litt større frihet til å jobbe slik jeg har lyst til. Kanskje jobbe mye i perioder, for så å ta fri i perioder. Jeg har vært i yrkeslivet i snart 30 år, har en lang utdannelse og massevis av kurs. Det er en barsk bransje og nå vil jeg i større grad enn tidligere arbeide med korttidsterapi. Her kan jeg få en større variasjon av oppgaver, noe jeg liker.

– Livet har mange faser, mange nyanser, kriser, overganger og mange utfordringer. Ikke alle er like lette å makte. Da er det desto mer viktig å kjenne etter hva kroppen forsøker å fortelle. Hva trenger jeg. Hva ønsker jeg. Det er mange gode grunner til å ha en god samtale, særlig når samtalen åpner for nye muligheter i et bedre liv, mener Lise Skage.