

Tilbyr alternativ ter

Terapi: Halvparten av TVNorges ansatte har sagt ja til bedriftens tilbud om individuell tankefelletterapi.

Omstridt: Tilhengerne av den svært omstridte metoden mener den er en helserevolusjon.

HELSE

EVA GRINDE
OSLO

Prosjektleder i TVNorge, Kjersti Idem, sitter sammen med pressesjef Ingerid Medhus og programdirektør Eivind Landsverk i TVNorges lokaler og snakker entusiastisk om tankefelletterapi. Terapiformen skal ifølge tilhengerne virke raskt og effektivt på alt fra adferdsvansker, skriveproblemer og allergi, til stress, hat og søvnproblemer. Den består av en enkel bankemetode kombinert med mental fokusering på problemet du ønsker å få gjort noe med.

– De viktigste punktene for avhengighet sitter innenfor dette triangelet her, sier Idem. Hun fører en pekefinger fra pannen, skrått nedover langs siden av kroppen, slår en strek i luften over til ribbena på den andre siden og opp igjen til pannen.

– Bankingen begynner ofte øverst, forklarer hun, og kakker en langfinger lett i pannen mellom øynene.

– Så følger et punkt under det ene øyet, under armen ved ribbena, opp til sluttpunktet rett under kragebenet.

Etter noen bankerunder, skal du ikke lenger skal ha lyst på røyk eller kaffe eller valium – eller hva du måtte være avhengig av.

Hun er ikke alene om å være entusiastisk:

– Den har ingen bivirkninger, og det beste er at du kan lære deg å bruke disse teknikkene selv. Det høres ut som det er for godt til å være sant, ikke sant, sier Eivind Landsverk.

Terapi-tv

I november gikk det ut et tilbud om individuell terapi til alle ansatte i TVNorge. Tilbudet var frivillig og 65 av 120 takket ja. Alle har nå gått gjennom en kartleggingstime utført av tankefelletterapeuter. Etter behov vil de 65 på nyåret få et tilbud om inntil fem timer terapi tilpasset

deres individuelle problemer.

Det begynte med at Landsverk på vegne av et familiemedlem var på jakt etter en alternativ behandlingsform. Han fikk nyss om en i salgsavdelingen som hadde prøvd TFT med gode resultater.

– Familien hadde prøvd alt innen tradisjonell medisin i årevis. Etter noen få timer TFT var problemene sterkt redusert, og i dag over et år senere, går det fortsatt veldig bra. Det er klart det gjorde et sterkt inntrykk, forteller Landsverk.

Så øynet han muligheter. I dag foreligger en serie seks programmer om tankefelletterapeuter, som skal vises i kanalen til høsten. Tankefelt-



TERAPIENS NORSKE FAR. Mats Uldal mener han har bragt med seg en helserevolusjon til Norge fra USA.

terapiens far i Norge, Mats Uldal er hovedperson i tv-serien.

«Helserevolusjon»

– Tankefelletterapi er rett og slett en helserevolusjon, sier Mats Uldal. Han opplyser at han har utdannet 800 tankefelletterapeuter ved sin skole TFT Norway i løpet av det siste tiåret, og har nylig dannet det han kaller kvalitetsnettverket Feel Free Norway. I 2010 håper han å entre næringslivsmarkedet for alvor.

– Hva kan TFT bidra med på arbeidsplassene?

– Vi kan dramatisk senke sykefraværet. Spesielt det vi kaller det mentale fraværet, som ligger forut for fysisk fravær, sier Uldal. Han viser til et TFT-prosjekt i to postombæringsavdelinger i Bergen i 2003, der sykefraværet ble redusert fra 18,2 prosent til 2,5 prosent på fire måneder. Fire måneder senere var imidlertid sykefraværet oppe på 16 prosent igjen, noe som ifølge rektor ved TFT-Norway og initiativtaker til



” To dager etter greide jeg å overvære finalen i «71 grader nord» på nordkapp-plataet!

Ingerid Medhus, pressesjef i TVNorge

Posten-prosjektet, Ole Holmås, skyldtes at ansatte falt fra under oppfølgingen. I tillegg fikk ikke terapeutene fullført arbeidet på den måten de ønsket, mener Holmås.

– I TVNorge har de skjont det. No man is an island. Sliter du med et personlig problem, går

det utover jobben, sier Uldal.

Pressesjef Ingerid Medhus har opplevd magien selv. Da hun møtte Uldal første gang i et møte banket han ved siden av lillefingeren hennes mens hun tenkte på høydeskrekken sin. Ved å stille spørsmål kom det frem at Medhus fryktet at familien ikke ville klare seg uten henne – det var den egentlige grunnen til høydeskrekken.

– To dager etter greide jeg å overvære finalen i «71 grader nord» på nordkapp-plataet!

Hun opplevde at høydeskrekken var forsvunnet, etter noen få minutter med Uldal.

– Vi vil tilby økt livskvalitet, slik at den enkelte ansatte har det

bedre med seg selv og dermed yter mer på jobben, sier Landsverk.

– Det er en enkel livsfilosofi: Det må være balanse i livet både jobbmessig og privat.

Pressesjef Medhus forteller om punktet for sinne og irritasjon, og peker på innsiden av lillefingerens øverste ledd.

– Når familien ser at jeg dunker meg på lillefingeren vet de at grensen snart er nådd. Så det virker, ler Medhus.

På vei ut av TVNorges lokaler passerer vi resepsjonen. Der sitter det en dame med headset. Hun sitter den langfingeren lett i pannen.

– Vi sitter sånn her hele tiden nå, sier hun og smiler.