

Hæmmet af flyskræk

I mange år har Ines Dessouki haft en angst for at flyve. De sidste tre år har skrækken været så massiv, at den har holdt hende fra at rejse ud af landet siddende ombord i en flyvemaskine. Tre uger før en planlagt flyrejse til Paris, bad vi hende om at skrive dagbog i forbindelse med en behandling hos Regine Bidstrup.

Af Isabel Morgenstern

Dagbog 1

I dag talte jeg med Regine for at aftale tider. Vi skrev foreløbig fire datoer i kalenderen. Jeg havde våde hænder, mens vi talte om min rejse til Paris. Jeg mente, det var varmen, men jeg kan se det ikke passer, for nu er de våde igen, mens jeg skriver. Jeg får en lettere smerte i maven og min vejrtrækning bliver tungt.

På en skala fra 1 - 10, hvor 10 er den værste angst, er jeg nok på 2. Så det er ikke så slemt. Jeg har vist sommerfugle i maven.

● Ines Dessoukis blev behandlet af Regine Bidstrup

Dagbog 2

Mødet hos Regine var rigtig godt. Hun er rar og virker dygtig. Hun har banket forskellige steder på mit ansigt, min krop og på min hånd. Noget gjorde mig bange og noget andet gjorde mig ked af det. Jeg har lige printet billetterne til Paris ud, men er kun en smule nervøs. Jeg har fået hjemmearbejde, før jeg skal derhen i morgen. Jeg skal banke mig selv flere steder på kroppen, og jeg mærker, at det giver mig ro. Jeg glæder mig til rejsen.

Dagbog 3

Jeg banker på mig selv flere gange om dagen. Nu er der kun fire dage til jeg skal af sted, og jeg er ikke oppe at køre, endnu. Det er rart. Jeg har også fundet ud af, at jeg kan banke stress og irritationer væk. Og endda lysten til for meget mad. Så jeg banker løs. Tidligere i dag diskuterede jeg med en ven, hvorvidt det tog 1 1/2 time til Paris eller 2. Jeg mærkede en snigende angst, som forsvandt da jeg bankede. Det hjalp med det samme. Min generalprøve er på onsdag, når jeg skal hente min mor og mormor i lufthavnen.

FLYSKRÆK er meget udbredt. Det er ofte ledere, der kan fortælle, at de er afhængige af at tage beroligende piller og drinks, før de tør at gå ombord i flyet. Måske har de netop fået en ny stilling, som indebærer mange flere flyrejser end sædvanlig, og de tør ikke fortælle noget til chefen, fordi de er bange for at miste stillingen. Enkelte er så bange, at de kaster op hver dag i ugevis for en flyvetur, og dette præger ikke blot koncentrationen og ydeevnen, men hele hverdagen.

Dagbog 4

På vej til Paris var jeg bange 30 % af tiden. (tidligere 100 %)

Angstgraden lå på cirka 30 %. Tidligere (100 %). Det er ingenting sammenlignet med før.

Det første jeg sagde, da vi landede i Paris var: "Det gør jeg igen. Sidste gang jeg fløj er for tre år siden, lovede jeg mig selv: 'Aldrig mere! Aldrig mere, før jeg blev kureret.'"

Fori jeg selv har oplevet angsten slippe taget i mig, brænder jeg for at andre må opleve denne frigørelse, Regine Bidstrup.

Dagbog 5

Jeg havde glemt, hvor befriende det er at banke. Få timer før vi skulle flyve hjem, gik vi tur på Champs-Elysée. Angsten var begyndt at få tag i mig. Jeg havde mulighed for at sidde på en bænk på Champs Elysée og banke, men tænkte det klarer jeg senere. Jeg ventede til vi sad i toget på vej til Charles de Gaulle lufthavnen. Puha, det var befriende. Det kan ikke betale sig at udsætte det. Jeg skulle have banket meget tidligere den dag (Altså på Champs-Elysée).

Da jeg var ombord, opdagede jeg på et tidspunkt, at jeg glemte at være bange. Jeg sad

Dagbog 6

Nu 3 måneder efter kan jeg bare ikke vente med at flyve igen. Jeg har kigget på mange rejser, men det eneste der har holdt mig tilbage, er tid og kalender. Ikke angsten. Jeg er kureret for flyskræk. Det er et nyt liv!

Dagbog 3 fortsat...

... mig ikke, hvor energien kom fra. Det er ikke lykkedes mig endnu at stoppe min overspisning, fordi det er hurtigere at proppe i munden end at lave en banke-runde. Jeg glæder mig til min flyrejse, og det er noget helt nyt for mig.

Dagbog 5 fortsat...

... og rodede i min taske, som når jeg gør, når vi kører langt i bil. Hvilket jeg ingen angst har for, overhovedet.

Take-off har været mere behageligt end nogensinde, men der var lidt angst (10 - 20 % mod de tidligere 100 %). Dog ikke slemt nok til igen at blive hjemme på grund af flyskræk.



Der er flere hovedgrupper af flyskræk og dette er de 5 almindeligste:

- Bange for at være indelukket
- Bange for turbulens eller ukendte lyde.
- Bange for at dø hvis flyet styrter.
- Bange for at forsvinde videre ud i verdensrummet, når man først er højt oppe.
- Bange for ikke at have kontrol.

Dagbog 3 fortsat...

Jeg kan nemlig heller ikke lide lufthavne og toldere, for tænk nu hvis de fandt ud af at mormor har smuglet. Jeg plejer at få ondt i maven. Det har jeg også banket væk.

Jeg er så imponeret af Tankefeltterapi, at jeg bruger det på alt mulig andet end mit fly- og lufthavnsskræk.

Sidst på dagen følte jeg mig rimelig ukoncentreret, distraet og ufokuseret. Havde lige lyst til bestille take-away. Orkede ikke at lave mad til familien. Efter et par minutters Tankefeltterapi, gik jeg op og lavede en musaka, stegte lamme-koteletter og kogte ris. Spørg

ANGST

ÅRTIERS SØGEN før jeg fandt løsningen

Regine Bidstrup, der har behandlet Ines Dessouki led selv i mange år af en voksende angst. Selv om hun skammede sig over den, sagde hun det til sidst til familie og venner.

Af Isabel Morgenstern

"Angsten var så lammende for mig, at jeg blev fulgt til og fra arbejdet og ikke turde tage toget alene," fortæller hun om sin egen erfaring, der ligger til grund for en efterhånden perlerække af uddannelser inden for alternative behandlinger.

Der skulle gå femten år af hendes liv med at prøve diverse anerkendte psykologer, psykiatere, Stolpegården, Fobiskolen i København, medicin og alverdens alternative behandlinger, før hun fandt noget, der kunne hjælpe hende.

I sin søgen efter at blive helbredt har Regine Bidstrup uddannet sig i zoneterapi, kinesiologi, NLP, psykoterapi, rebirthing og healing. "Rebirthing hjalp mig ud af angsten, så den var til at leve med, men det tog fem år med daglige visualiseringer, åndedrætsøvelser og positive bekræftelser. Det var hårdt arbejde," siger Regine Bidstrup, der dog først med Tankefeltterapi fandt vejen til sin helbredelse.

"Jeg har altid haft et ønske om at finde en metode, der virker på angst og derved

TANKEFELTTERAPI

er en målrettet terapi til frigørelse af såvel fysisk som psykisk ubehag ved traumer, fobier, nervøsitet, angst, stress og depression. Tankefeltterapi adskiller sig væsentligt fra mange andre behandlinger, ved på én gang at være både hurtig, effektiv og meget målbar.

hjelpe andre af med deres angst," siger hun med et smil i stemmen.

Mange mennesker oplever, at de er flove over at være angste over en fobi, fordi de betragter den som noget specielt og dem selv som unormale. "Klienten behøver ikke engang fortælle mig, hvad problemet er, det er nok at tænke på det. Mens per-

sonen gør det, stimulerer jeg med en let fingerbankning på nogle punkter på energisystemet. Kort tid efter vil personen sandsynligvis opleve, at intensiteten af frygten er formindsket, selv om du fortsat tænker på det samme."

Første gang Regine Bidstrup hørte om Tankefeltterapi, tænkte hun, at det var lidt for godt til at være sandt, men valgte alligevel at give det en chance. "Derfor tog jeg til Norge og oplevede, hvordan terapien kurerede min angst fuldstændig. Endelig efter alle disse år kunne jeg leve normalt igen." Regine Bidstrup uddannede sig derfor til Tankefeltterapeut og fik et samarbejde i stand med Lars Mygind om at starte Dansk Skole for Tankefeltterapi, hvor hun stadig underviser.

● Regine Bidstrup beskæftiger sig hovedsagligt med angst, traumer og fobier. Hun har praktiseret Tankefeltterapi siden 2001 og er en af de mest erfarne på området i Danmark. Vil du vide mere, kan du kontakte hende på telefon 20 70 11 85.

