

## Del 2: Moderne vestlig medisin eller holistisk medisin?

# Slik finner du riktig BEHANDLER

**I over ti år har jeg hjulpet tusenvis av mennesker med å finne løsninger på deres helseproblemer. Til mer og mer forskrekkelse har jeg observert og erfart den ofte middelmådige og dårlige behandlingen og hjelpen klientene får hos leger og psykologer. Her får du oppskriften på å finne legen eller psykologen som er rett for deg, en oppskrift jeg deler med mine klienter med stor suksess.**

Jeg er utrolig glad for hvor langt moderne vestlig skolemedisin er kommet. Om man opplever en akutt helsekrise som ulykke, slag, hjerteinfarkt eller en akutt psykotisk krise, kan moderne akuttmedisin være livreddende. Om jeg brenner benet eller har behov for en bypassoperasjon, er

det lite trolig jeg velger å gå til min lokale sjaman og healer – da er det kun én ting som gjelder: skolemedisin.

I del 1 av denne artikkelen (publisert i Medium nr. 5-2015, som kan lastes ned fra [www.wanvig.no](http://www.wanvig.no)) satte vi søkelyset på moderne skolemedisin og dens begrensning

ger, og hvorfor det er så viktig å finne din rette lege for å få best mulig hjelp til dine helseproblemer.

I del 2 av artikkelen fokuserer vi oss på psykoterapiens begrensninger og muligheter, og du får en steg-for-steg-oppskrift for å finne din rette lege eller psykolog som kan hjelpe deg med å bli frisk.

### Psykoterapi utgått på dato

Psykoterapi er studiet om vårt sinn og vår adferd. Det handler altså ikke bare om å mestre våre tanker, men også om hvordan vi mestrer vår adferd. Hvordan vi tenker bestemmer hvordan vi interagerer med andre mennesker og hva vi oppnår i livet.

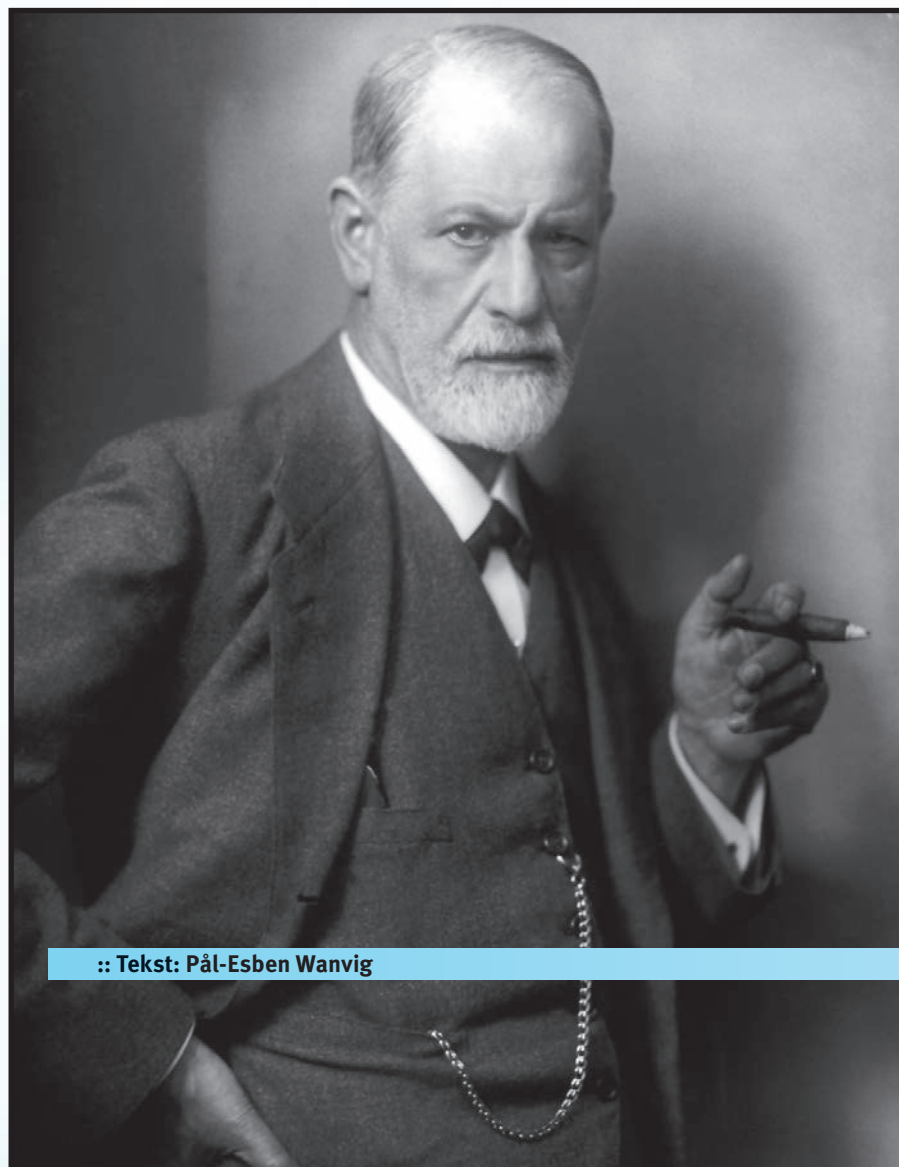
Det mest mangelfulle medisinske håndverket som blir praktisert i dag i Norge er trolig psykoterapien. Etter samtale med flere psykologer i Norge og erfaring fra en mengde av mine egne studenter og klienter ser det ut til at store deler av psykologene og psykiaterne i Norge fortsatt orienterer seg etter Sigmund Freuds (*bildet t.v.*) psykoanalyse og hans prinsipper.

Dr. Martin Seligman, president for *American Psychological Association*, uttalte foran medlemmene i foreningen at den siste forskningen innen psykologien viser entydig at samtlige av Freuds teorier er feil!

Dr. Seligman fortalte også at vanskelige, negative eller traumatiske erfaringer fra barndommen ikke dikterer voksen adferd. Dette betyr ikke at de ikke kan ha innflytelse på oss og forme oss, men de kontrollerer oss ikke uten at vi lar dem få lov til det – som er det motsatte av hva Freud mente.

En av mytene som fortsatt råder hos mange psykoterapeuter, er at det som skjer med oss når vi er barn, påvirker vår voksne personlighet. Om man engasjerer seg i den siste forskningen innen psykologien, finner man at dette er feil.

*Hvordan kan det da ha seg at så mange norske psykoterapeuter fortsatt er opphengt i teorier som ikke lenger er gyldige?* ►



:: Tekst: Pål-Esben Wanvig

::Foto: Photographee.eu/Shutterstock.com



*Lær hvordan du finner din rette lege eller psykolog som kan hjelpe deg med å finne permanente løsninger på dine helseproblemer!*

*Hvorfor benyttes det fortsatt så mye tid og energi på å oppsøke barndommen og tidligere traumer, samt grave i vår underbevissthet?*

### Min første erfaring

Etter et burnout som nesten kostet meg livet i 2003, ble jeg sendt til psykoterapi av fastlegen, som ikke kunne finne noe patologisk galt med meg selv om jeg var alvorlig fysisk syk. Det er jo fristende å tro at det er noe mentalt galt når man ikke finner forklaringene med blodprøver og andre diagnosemetoder som vestlig skolemedisin benytter.

Jeg kom til en anerkjent psykolog som under hver terapitime førte meg tilbake til tiden hvor burnoutet begynte å forme seg i oppveksten min og tiden rett før og etter kollapsen. Etter hver ukentlige samtale ble jeg sengeliggende med intens hodepine, kvalme og total utmattelse i flere dager før jeg igjen gikk til min neste time hvor det samme gjentok seg.

Etter flere måneder med «tortur» hadde jeg fått nok. Jeg forklarte psykologen og legen at dette ikke førte noe som helst sted, og at jeg ville ha et opphold i terapien i seks måneder slik at jeg kunne finne løsningen på mine problemer selv. Om jeg ikke fant løsningen i løpet av denne tiden, ville jeg gjøre alt både psykologen og legen ønsket jeg skulle gjøre – inkludert å gå på «lykkepiller».

Ingen av dem hadde selvfølgelig noe tro på meg, men de ga meg sjansen. Siden den gang har ingen av dem hørt noe mer fra meg. Dette var tiden hvor min søken innen alternativ medisin hadde startet, hvor jeg også fant alle løsningene på mine helseproblemer som jeg har delt med leserne av Medium siden 2009. (Artiklene kan lastes ned på [www.wanvig.no](http://www.wanvig.no).)

### Riktig utført psykoterapi

Riktig utført psykoterapi kan ha store positive konsekvenser på et menneske som lider. Ved å få sinnet på rett spor kan livet endre seg totalt. Så hva er da riktig utført psykoterapi? Det er vanskelig å svare på dette siden det finnes mange veier til Rom og ikke alle veiene passer alle individer. Men det finnes en metode for å sikre seg at du finner en god terapeut som er optimalt kvalifisert for dine behov, som jeg skal dele med deg senere!

Samtlige suksessfulle psykoterapeuter som jeg prater med her i Tyskland og internasjonalt, er enige med meg i at den viktigste jobben til en terapeut er å bringe pasienten tilbake her og nå til livet i dag og hjelpe vedkommende med å bli mer bevisst på hvordan man praktisk omgås livet og problemene som man har i dag. For å kunne få et bedre liv trenger vi strategier,

*Ta kontroll over ditt eget behandlingsopplegg sammen med behandleren din – men dette betyr ikke at du skal finne ut hva legen eller terapeuten din skal gjøre.*

Foto: SpeedKingz/Shutterstock.com

metoder, teknikker, ny adferd og innsikt om hvordan vi skal omgås problemene her og nå, ikke et endeløst fokus på hvordan mor og far oppførte seg mot oss da vi var små.

Det er ingen skam å søke hjelp fra en psykoterapeut! Selv har jeg flere år med psykoterapi bak meg her i Tyskland hos briljante terapeuter, og jeg har aldri lært så mye om meg selv som den tiden jeg var i terapi – bortsett fra månedene med psykoterapi i Norge!

### Solskinnsseksempel

«Birger» (navnet er endret) fikk diagno-

sen borderline personlighetsforstyrrelse (BPD) og gikk mange år i terapi hvor fokuset gikk på å forstå samt å gjenoppleve de vanskelige opplevelsene i barndommen uten å oppnå gode resultater. Han hadde ikke vært i terapi på en stund og viste flere tegn på ustabilitet da han kom til meg, så jeg anbefalte at han oppsøkte en spesialist for å fortsette terapien.

Birger oppsøkte et sykehus og deres spesialenhet for BPD. Til hans store overraskelse hadde de nå gått bort fra å fokusere på barndommen og underbevissthetens lunefulle sider til å bli fullt og helt fokusert på å hjelpe pasientene med





å omgås livet sitt og sykdommen i sitt daglige liv. Med andre ord skjer det også positive endringer i Norge – jeg håper bare det ikke tar tiår før massen kommer etter.

Da jeg har et utall skremmende eksempler fra mine klienter og studenter fra de siste ti årene på meningsløs terapi fra leger og psykoterapeuter, har jeg utviklet en oppskrift for å finne den rette psykologen eller legen som kan hjelpe deg på en optimal måte. Det som er 100 prosent sikkert, er at det finnes en rekke meget dyktige leger og psykologer i Norge – kunsten er bare å finne dem!

### Autoriteter

De fleste jeg kjenner, benytter ingen strategi for å finne en passende lege eller psykolog for sitt helseproblem. Her styrer stort sett tilfeldighetene. Hva jeg har erfart med meg selv og mange av mine klienter og studenter i mer enn ti år, er at tilfeldighetene ofte ikke er godt nok. Jeg kunne skrive en bok om alle sjokkerfaringene jeg har samlet opp og hva pasientene finner seg i av arrogant, ignorant, nedlatende og middelmådig oppførsel og behandling fra sin medisiner.

For flere år siden begynte jeg å undervise mine klienter i hvordan de skulle finne

sin rette terapeut som var dyktig på den aktuelle sykdommen eller problematikken som klienten hadde. Erfaringen viser at dette ikke nødvendigvis er fastlegen man har i dag.

Vi har fått innprentet fra barndommen av at legene er autoriteter som vet nesten alt, og som vi skal lytte, bukke og skrape til og gjøre alt som de sier. Man er opplært til å lytte til og akseptere autoriteter i håp om at disse løser problemene. Snakker vi om akuttmedisin eller å få sydd sammen et sår, er de aller fleste briljante. Men med en gang vi snakker om mer komplekse og uoversiktlige sykdomsbilder som kronisk ►

sykdom, ME og burnout, er de ofte hjelpe-løse bortsett fra å gi den mest elementære behandlingen. Det eneste som min lege i Norge kunne tilby meg etter mitt burnout som hun ikke fant årsakene til, selv om jeg var alvorlig syk, var «lykkepillen», sovemedisin, sykemelding og attføring.

Når du har en kompleks sykdom eller et problem som ikke går under ABC-treningen til enhver medisin, anbefaler jeg at du benytter oppskriften min for å finne en egnet lege, psykolog eller terapeut. Dette kan spare deg for mye tid og lidelse!

### Din helse er ditt ansvar

Siden 2004 har jeg oppsøkt en rekke leger og terapeuter for å få hjelp til mitt komplekse sykdomsbilde. En av mine suksessfaktorer for å finne løsningene var å ta kontroll over behandlingsoppleggene som ble gitt til meg. Ofte er det fristende å gi makten over vår egen helse til legen slik at han eller hun skal fikse våre problemer – men det er neppe den beste strategien for å bli frisk.

Første steg i oppskriften er å akseptere at det er du som er ansvarlig for å ha kontroll på hvordan din helse blir behandlet. Det er for godtroende å tro at legen din har full kontroll og oversikt over ditt behandlingsopplegg, siden de har så mange pasienter hver dag og ofte har kun noen minutter til din konsultasjon. Kunsten er å bli den informerte og utdannede klienten som ikke tar noe for gitt når det kommer til sin egen helse.

**Tips 1:** Ta full kontroll over ditt eget behandlingsopplegg sammen med behandleren din – men dette betyr ikke at du skal finne ut hva legen eller terapeuten din skal gjøre. Ta ansvaret med å holde kontroll og dokumentere det behandleren din sier, anbefalingene han eller hun gir, strategien som man ønsker å følge, og forventet behandlingstid. Noter ned hva behandleren planlegger å gjøre ved neste konsultasjon og eventuell research som vedkommende planlegger å gjøre, slik at

du kan følge opp dette på neste samtale.

Sørg for å få kopi av alle testresultater, blodprøver, pasientjournal og lignende – det har du rett til. På denne måten har du til enhver tid oversikt over hva som skjer og hva som vil skje fremover. Da kan du følge opp legen din og stille kvalifiserte spørsmål samt følge med på om den bestemte strategien for behandlingen blir fulgt opp av legen. Husk at de også er mennesker som kan glemme og overse ting. En dyktig behandler vil bestandig sette pris på en aktiv innsats fra sin pasient! Om det motsatte er tilfellet, er det ditt valg om du vil bytte terapeut.

**Tips 2:** Ikke ta alle råd, forklaringer og anbefalinger som legen eller psykologen din gir deg for god fisk! Vær skeptisk til å akseptere legemidler som har mange bieffekter. Spør om det er absolutt nødvendig at du skal benytte dem, eller om det finnes alternativer uten så mange bivirkninger.

Ikke akseptér nedverdiggende behandling! Gjør din egen research på forklaringer og anbefalinger som legen din gir. Det meste av publisert forskning finner du på internett, for eksempel på Google Medical Search. Ta med utskrifter og diskuter dine funn med legen. Husk alltid å ta med deg referansene til dine søk, altså hvilket medisinsk fagtidsskrift de er publisert i.

**Tips 3:** Når du opplever at behandleren din ikke respekterer deg eller oppfører seg nedlatende eller arrogant eller på andre måter ikke gjør jobben sin tilfredsstillende, er det på tide å se etter en annen lege.

**Her er oppskriften jeg gir mine klienter for å finne sin rette lege eller psykolog:**

### Hvordan finne rett lege

Som ingeniør er det naturlig for meg å

benytte en systematisk og strategisk fremgangsmåte når jeg skal finne en behandler eller terapeut som skal hjelpe meg med mitt helseproblem. Husk at det er du som forbruker som velger tjenesten du ønsker å benytte og hvor du vil kjøpe den. Også når du velger fastlege gjelder det å være kvalitetsbevisst der du forstår at det er du som er kunde som velger hvor du vil kjøpe dine tjenester.

### Steg 1: Kartlegg dine behov.

a) Om du har en «alternativ» innstilling til livet, bør du finne en lege som i det minste har et åpent sinn til komplementære behandlingsformer. Dette betyr ikke at legen trenger å være alternativ selv, men det betyr at du bør forsikre deg om at du utelukker de legene i Norge som aktivt fraråder sine pasienter alle former for alternativ behandling. Dette kan du enkelt finne ut ved å ringe og spørre lege-sekretæren eller legen selv.

b) Finn ut om du ønsker at fastlegen din ikke bare skal ha forståelse for alternativ behandling, men også samarbeider med utøvere av alternative behandlingsmetoder.

c) Finn ut om du ønsker at fastlegen skal være en holistisk lege med alternativ tilleggsutdannelse innenfor for eksempel homeopati, tradisjonell kinesisk medisin (TCM), akupunktur eller lignende. Personlig anbefaler jeg mine klienter og studenter det siste alternativet. Spesielt gjelder dette om de har kroniske sykdommer. Alternativt arbeidende leger har ikke skylappene mange leger er utstyrt med og kan dermed tilby deg mange flere muligheter for at du kan bli frisk.

Husk at din helse er ditt ansvar også når du får hjelp av en alternativ lege! Om du kommer til legen med en kronisk sykdom bør du alltid spørre legen om hvilke standard diagnosemetoder som benyttes i skolemedisinen for ditt sykdomsbilde. Har du for eksempel alvorlige magesmerter og mageproblemer, bør du diskutere med legen om for eksempel endoskopi er en god idé for å utelukke alvorlige tarm-sykdommer og kreft.

### Steg 2: Finn en lege som tilfredsstiller dine behov, og som har omfattende erfaring med ditt sykdomsbilde.

Nå starter jobben med å gjøre research for å finne 5–10 egnede leger i området hvor du bor. Om du bor på et lite tettsted kan det være lurt å søke også i nærliggende byer. Bruk gjerne nettet og se hva de skriver om seg selv på sine hjemmesider. Sjekk også alle alternative legesentre i området hvor du bor. Snakk med venner og bekjente om deres erfaringer med sine fastleger.

Husk at din helse er ditt ansvar også når du får hjelp av en alternativ lege!

### Lyst til å vite mer?

Livet kan være godt å leve om vi velger det selv! Om du ønsker å lære mer om dette og andre temaer for å skape et bedre liv, finner du flere gratis videotreninger og artikler på [www.wanvig.no](http://www.wanvig.no).

Ethvert tenkelig problem kan løses – og ofte sitter løsningen rett foran nesetippen! Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot god helse, glede, lykke og et fortryllende liv! Jeg er alltid åpen for innspill og spørsmål. Ta gjerne kontakt med meg på e-post om du har forslag på tema som du ønsker at jeg tar opp i mine artikler. På [www.wanvig.no](http://www.wanvig.no) kan du dele dine erfaringer og meninger rundt dette temaet og selvfølgelig stille spørsmål til meg. Jeg gjør alltid mitt beste for å besvare alle henvendelser.

### **Steg 3: Gjør et intervju med topp 3 på listen din fra steg 2.**

a) Her sperrer de fleste opp øynene. Skal jeg gjøre et intervju med en lege? Selvfølgelig! Det er du som er kunden som kjøper en tjeneste! Hvorfor skal du ikke finne ut om legen passer for deg? På denne måten legger du et godt grunnlag for et godt samarbeid i årene som kommer.

b) Ring legekantoret til alle på topp 3-listen og spør om legen har ledig plass. Fortell at du er på jakt etter ny fastlege, og at du finner den aktuelle legen midt i blinken for deg. Spør om å sette opp en kort samtale med legen for å finne ut om kjemien stemmer. Si også at dette vil gi legen en mulighet til å finne ut om han eller hun kan hjelpe deg. Det er viktig at du intervjuer 2–3 leger slik at du har et godt grunnlag for å finne den legen som passer optimalt for deg.

c) Forbered deg godt til intervjuene. Fortell litt om deg selv og hvilken hjelp du trenger. Spør legen om hvilken erfaring han eller hun har med ditt sykdomsbilde og hvilken erfaring vedkommende har med andre pasienter med samme type helseproblem. Vær åpen med legen om dine behov fra steg 1.

d) Et slikt intervju vil gi deg et godt inntrykk av legen og om dere passer for hverandre. Etter tre intervjuer velger du ut den legen som du har best inntrykk av.

### **Steg 4: Skift lege!**

a) Du kan skifte fastlege to ganger pr. kalenderår.

b) Du kan gjøre dette via internett (<https://tjenester.nav.no/>)



#### **Pål-Esben Wanvig, sjaman og sivilingeniør**

*Pål-Esben Wanvig har bakgrunn som sivilingeniør og valgte å gå en sjamanistisk vei etter at skolemedisinen ikke kunne hjelpe ham etter et katastrofalt burnout i 2003. I dag jobber han som profesjonell spirituell lærer, sjaman, healer og veileder sammen med sin kone på kraftplassen Externsteine i Tyskland. Han gir sin omfattende kunnskap og erfaring videre på seminarer og utdannelse i flere land, deriblant Norge.*

*Pål-Esben er en av en håndfull i verden som er utdannet til Grandmaster og linjebærer av White Feather Shamanic School og Rainbow Reiki. Han er også utdannet og lisensiert læremester innen Lemurian Tantra, Rainbow Feng Shui, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon gjennom et intensivt 10-årig studium hos Walter Lübeck.*

Ta gjerne kontakt på:  
e-post: [post@wanvig.no](mailto:post@wanvig.no)  
videoblogg: [www.wanvig.no](http://www.wanvig.no)  
Facebook: [www.facebook.com/RainbowInstituttNorge](http://www.facebook.com/RainbowInstituttNorge)

minfastlege) eller via fastlegetelefonen 810 59 500.

c) Pass på at du får overført din pasientjournal til den nye legen. Sørg også for å få en kopi om du ikke har det fra før.

### **Hvordan finne rett psykolog**

Du finner din rette psykolog, psykiater eller psykoterapeut ved å benytte nesten den samme oppskriften som beskrevet ovenfor.

### **Steg 1: Gjør research for å finne minimum 3–5 dyktige terapeuter i ditt nærområde.**

### **Steg 2: Ring rundt til terapeutene og spør om hvilken erfaring de har med ditt sykdomsbilde.**

Har du komplekse problemer, er det en god idé å ligge unna dem uten lang erfaring. Derfor er det en god idé å spørre om hvor lang erfaring terapeuten har.

### **Steg 3: Book en innledende samtale med 2–3 terapeuter.**

For å unngå at det tar for lang tid anbefaler jeg at du betaler disse timene selv om du har mulighet til det. Om du ikke ønsker å betale selv, trenger du rekvisisjon fra fastlegen. Erfaringsmessig kan det ta flere måneder å komme til en terapeut på denne måten.

### **Steg 4: Gjennomfør intervju med 2–3 terapeuter.**

De fleste psykoterapeuter er godt drillet for å intervju deg for å finne ut om de ønsker og er kvalifisert til å behandle deg. I tillegg til intervjuet som terapeuten gjør med deg, er det viktig at du også gjen-

nomfører ditt intervju med dine spørsmål for å sjekke om terapeuten passer for deg. Typiske spørsmål som du bør stille, er:

\* *Hvor lang erfaring har du med å behandle pasienter med min type problem?*

\* *Hvor lang tid tar det normalt før jeg ser fremgang?*

\* *Hva er din strategi for å hjelpe meg til å bli frisk?*

\* *Hva er grunnlaget for den terapien som du ønsker å gi meg?*

*Sjekk også om terapeuten benytter utdaterte metoder for psykoterapi.*

### **Steg 5: Velg den terapeuten som du tror kan hjelpe deg på best mulig måte, og som du føler at du kan stole på og åpne deg opp for.**

I mange tilfeller er det den «strengeste» terapeuten som setter de klareste grensene for hva han eller hun forventer av deg som kan hjelpe deg på best måte. Ofte er det ikke den du føler deg mest trygget sammen med og som er god å koseprate med.

### **Steg 6: Om du ikke er fornøyd etter fem behandlinger, skift terapeut!**

### **Ta kontrollen over din helse**

Den beste strategien for å bli frisk er å ta kontroll over hvem vi lar behandle oss, samt hvem vi rådfører oss med. Husk at det er du selv som bestemmer! Ingen lege eller psykolog kan tvinge deg til verken å ta medikamenter eller gjennomføre et behandlingsopplegg som du mener gjør mer skade enn gagn.

Om du blir møtt med trusler, bytt behandler! Ja – jeg har dessverre flere eksempler på klienter som blir truet til å benytte medikamenter eller behandlingsformer av legen sin, eller som blir truet dersom de bruker komplementær medisin i tillegg til legens behandling. De har jo det ultimate trumfkortet gjennom at de kan true med å kontakte NAV slik at du mister sykepengene, for eksempel.

Ikke finn deg i slik behandling! Det finnes utrolig mange dyktige leger, psykologer og terapeuter i Norge som aldri engang ville tenke på å gjøre noe slikt! Ta skjeen i egen hånd og finn en respektfull og kompetent behandler som passer deg og dine behov. Erfaringen med mine klienter viser at dette kan ha stor betydning for din helse og ditt liv!

*På [www.wanvig.no](http://www.wanvig.no) kan du dele dine erfaringer og meninger rundt dette temaet og selvfølgelig stille spørsmål til meg. Jeg gjør alltid mitt beste for å besvare alle henvendelser.* ■