



Lightning Process - nå for første gang utført av lege ved et norsk sykehus

Lightning Process ved Hjelp24 NIMI utføres av lege, i nært samarbeid med andre yrkesgrupper. Ta kontakt med NIMI for å se nye muligheter og lære mer om metoden.



Hjelp24 NIMI integrerer nå Lightning Process (LP) som en del av vårt tverrfaglige behandlingstilbud for tilstander som:

- Kronisk tretthetsproblematikk/CFS/ME
- Kroniske smertetilstander
- Kroniske mage-/tarmplager
- Overvekt
- Ikke fungerende idrettsutøvere
- Post traumatisk stresslidelse
- Angst og depresjon
- Lav selvtillit og lav selvfølelse

Lightning process – i en helsefaglig sammenheng.

Lightning process (LP) har fått stor oppmerksomhet i pressen de siste årene. Dette skyldes særlig de gode resultatene man har sett hos personer med langvarig tretthetsproblem. Metoden ser også ut til å fungere svært bra ved en rekke andre tilstander, som ved langvarige smertepilger, fibromyalgi og kroniske nakke- rygg- og bekkenplager, der mer tradisjonell tilnærming ikke har gitt ønsket resultat.

Hjelp24 NIMI tilbyr en unik helsefaglig ramme om virksomheten. Dette innebærer bla kvalitetssikring av utredning og annen behandling, noe som i størst mulig grad vil bli gjort i samarbeid med primærlegen.

Svært mange vil oppnå store forandringer i løpet av kurset. Andre trenger å trene videre før de merker forbedringer. På NIMI gjør vi individuelle vurderinger av behov for eventuell ekstra støtte og veiledning. Etter langvarig sykdom vil mange ha behov for gradvis opptrening, eller å lære avspennings- og pusteteknikker. Denne delen av rehabiliteringen vil bli ivaretatt på en tverrfaglig måte, ledet av fysioterapeuter med lang erfaring i gradert opptrening og psyko-motorisk fysioterapi.

Hva er lightning process (LP)?

Lightning Process (LP) er en treningsmetode utviklet av engelskmannen Phil Parker. Metoden tar utgangspunkt i menneskets iboende ressurser, og ved hjelp av ulike teknikker lærer man hvordan man selv kan påvirke egen helse og livssituasjon.

Mange plager og symptomer skyldes uheldige fysiologiske prosesser hvor kroppens ulike systemer er kommet ut av likevekt. På kurset gis det ny forståelse for at kropp og sinn er forskjellige ord for samme helhet. Dersom kroppslige fenomener betraktes som enten fysiske eller psykiske, vil ofte mulighetene for endring blokkeres.

LP er en utmerket metode for å bryte slike fastlåste tanke- og handlingsmønstre. Når kroppen lærer nye reaksjonsmønstre, kan man oppleve en helt annen kontroll og se nye muligheter. Dette kan føre til at kroppen gjenviner balansen og samspillet i hormonsystemene, immunsystemet, nervesystemet og sirkulasjonen. Og da kan det skje store positive forandringer på kort tid!

Hvordan foregår kurset?

- Kurset er som regel gruppebasert, med 4-7 deltagere.
- Kurset går over tre påfølgende dager, à ca. 4 timer.

Dag 1

Første dagen går med til å se nye muligheter og identifisere uheldige reaksjonsmønstre og adferd. Man lærer:

- mer om hvordan kroppen fungerer, og hvilke muligheter vi har for å påvirke egen helse.
- å gjenkjenne mønstrene, bryte dem – og etablere alternative og mer konstruktive reaksjonsmåter.

Dag 2 og 3

De to neste dagene trener vi på de ulike teknikkene, øver på å automatisere de nye reaksjonsmønstrene, og hvordan man skal unngå å falle tilbake til de gamle.

LP er en metode for dem som virkelig vet hva de vil, og som gjør det som må til for å oppnå forandring:

Er du klar?

Før du deltar på LP-kurs er det derfor svært viktig at du har satt deg godt inn i metoden. Vi anbefaler alle aktuelle søkere å gå inn på www.lightningprocess.com – og evt. lese boka «An Introduction To The Lightning Process». Jo mer du kan om metoden, jo sikrere blir du på at LP-kurset er det som kan bringe deg endringene du ønsker. Derfor er det avgjørende at du svarer ærlig og oppriktig på søknadsskjemaet og ved samtalen med din LP-instruktør.



Ut i fra erfaring burde du kun sende inn en søknad hvis du er enig i følgende påstander:

- Jeg forstår at The Lightning Process er et treningsprogram og ikke en terapi eller behandlingsmetode.
- Prosessen eller instruktøren vil ikke «fikse» meg. Han vil lære meg metoden som andre har brukt for å få til store endringer i livet sitt. Jeg forstår at jeg må gjøre det som skal til, og ta ansvar for å oppnå det jeg ønsker.
- Jeg skjønner at kropp og sinn er to sider av samme sak, som gjensidig påvirker hverandre.
- Jeg er forberedt på å se på og å utfordre mine overbevisninger om min tilstand/sykdom, min helse og meg selv.
- Jeg er fullstendig forberedt på å gjøre de, noen ganger svært utfordrende, endringene i mitt tankemønster som kreves for å få det livet jeg ønsker.

Du er sannsynligvis ikke klar til å ta prosessen ennå hvis du:

- er for skeptisk i forhold til prosessen.
- har lyst til å prøve, men bare for å se hvordan det går.
- kommer på kurs for å bevise at det ikke virker for deg.

Det er ingen tvil om at graden av motivasjon, innsatsvilje og åpenhet for prosessens metoder er den mest avgjørende faktoren for å få til en rask og vedvarende endring. Å være skeptisk, kritisk og analytisk kan være gunstig i mange tilfeller. Men her vil det heller virke hemmende og kan motvirke ønsket effekt. Dersom man i stedet velger å være åpen og interessert, vil det kunne skje store og gode forandringer.

Praktisk informasjon

Søknadsskjema kan skrives ut fra vår hjemmeside og sendes i posten. Eller kontakt oss, så sender vi deg det. Du vil få beskjed pr. brev eller telefon om du virker klar for kurset. I så fall vil vi, ved hjelp av en ny telefonsamtale eller et personlig møte, gjøre en endelig avklaring.

Vedlegg medisinsk informasjon

Alle aktuelle deltakere som har en sykdom oppfordres til å sende inn medisinsk informasjon. En lege vil da gå igjennom tidligere utredninger og behandlinger for å kvalitetssikre dette.

Lærerikt introduksjonskurs

Alle som er aktuelle for LP kurset vil få tilbud om å delta på et introduksjonskurs for å lære mer om sammenhengen kropp og sjel, og hvordan man kan påvirke kroppens ulike fysiologiske systemer. Kurset er kostnadsfritt for de som har meldt seg på LP, og inngår som en del av vårt utvidede konsept.

Nye muligheter

Dersom du ikke er helt klar til å delta på kurset ennå, vil du få tilbud om å se nærmere på årsakene via samtaler med en av våre coacher. Forhåpentligvis kan det da avklares hva som skal til for at du skal komme videre, for eventuelt delta på et LP-kurs på et senere tidspunkt.

Hvem er min LP-coach?:

Hjelp24 NIMI setter Lightning Process inn i en ny helsefaglig ramme når William Goldsack – spesialist i allmenn medisin, fysikalsk medisin og rehabilitering, idrettslege og LP-coach fra London leder de nye Lightning Process kursene. Det gir andre dimensjoner og muligheter, og økt trygghet for deltagerne.

Mer om bakgrunn



William Goldsack tok medisinsk embetseksamen i Oslo og turnus i Kristiansund. Så jobbet han i Nord-Norge før han flyttet til Sverige og ble der i 9 år. I 1994 kom han tilbake til Norge som spes. i allmennmedisin og startet på NIMI. Her har han videreutdannet seg til Spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering, og blitt Idrettslege NIMF (Norsk Idrettsmedisinsk Forening). William jobber både på Hjelp24 NIMI, og som rådgivende lege, blant annet for Gjensidige i skadesaker. Han har også et år med kognitiv terapi i regi av Fysikalsk medisinsk forening.

Interessen for LP

William har alltid vært interessert i å se etter alternative metoder og nye muligheter, særlig for pasienter som ikke har fått nødvendig hjelp. Etter hvert som det kom flere rapporter om god effekt av LP, avtalte han derfor et møte med grunnleggeren av metoden, Phil Parker i London. Dette sammen med observasjon av kurs og samtaler med personer som hadde hatt betydelig effekt ved å bruke metoden, ga inspirasjon til å sertifisere seg til LP-coach. Med sin solide bakgrunn som lege og lange erfaring med å behandle komplekse lidelser, har han nå som LP-instruktør fått et nytt og viktig verktøy for å kunne hjelpe enda flere.

«Det beste med jobben min er muligheten jeg har fått til å utvikle meg i en faglig retning som er interessant og som jeg tror vil kunne hjelpe mange som sliter med komplekse problemstillinger»

sier William Goldsack.

