

En solstrålehistorie om Lisa og stressfrigørelse ved hjælp af pandepunkter

Af Erja Ahonen, Lisas mor

© Kinesiologiforeningen Touch for Health og forfatteren

Den 12-årige Lisa havde en hjørnetand, der voksede forkert i hendes mund og skulle derfor opereres frem og sættes på plads. Lisa var ikke bange for selve operationen men *meget* nervøs for at det ville gøre så ondt bagefter, at hun ikke ville kunne spise eller tale.

Vi lavede følgende øvelse to gange op til operationen to aftener, lige før Lisa skulle i seng:

Jeg lagde min hånd på Lisas pande og bad hende om at sige højt, hvad det var hun var mest bange for.

Så bad jeg hende om at sætte ord på, hvordan hun gerne ville have det.

Lisa sagde: "Jeg håber, at jeg ikke har ondt, og at jeg kan spise helt normalt."

Operationen, som foregik i lokalbedøvelse, gik godt. Lisa havde sin walkman med, og hun lyttede til sin yndlingsmusik, mens tanden blev "skrabet" frem. Såret i ganen blev syet med seks sting. De første to timer bagefter var trælse.

Men da bedøvelsen var helt forsvundet, sagde Lisa lige pludselig: "Jeg har slet ikke ondt".

Samme dag spiste hun masser af yoghurt og is, og dagen efter fik hun kinaruller og farmors frikadeller til aftensmad!

På intet tidspunkt var det nødvendigt for hende at spise de stærke smertestillende piller, hun havde fået ordineret af lægen.