

**GODT NYTT ÅR!****Fikk livet i gave på ny**

**HELSE:** Høsten 2003 fikk Ingvild Harila Feed en virusinfeksjon, og livet ble snudd opp ned. Hun var konstant sliten og utmattet, og det gikk over ett år uten at legen klarte å finne noen forklaring på hva som feilet læreren og småbarnsmoren.

AV GURO FÆSTER  
redaksjonen@idag.no

■ Hun fikk konstatert kronisk bihulebetennelse, og hanglet seg gjennom ett år der hun arbeidet hjemme som dagmamma.

Høsten deretter begynte Ingvild igjen å jobbe som lærer, men hun var fortsatt ikke frisk. Hun gikk til psykolog, men fikk beskjed at hun ikke hadde noe der å gjøre. Det var først etter at hun byttet fastlege at noe begynte å skje.

– Den nye legen foretok en ME-utredning. Det tok ett år, for man må jo utelukke alt annet, sier Ingvild Harila Feed.

– Jeg ble dårligere og dårligere. Skoleåret 2006/2007 var jeg blitt så dårlig at jeg tilbrakte 15-20 timer i døgnet i senga eller på sofaen. Jeg måtte bruke rullestol i perioder.

Det var en vanskelig tid for den lille familien.

– I januar 2007 var sønnen min 4 år. Det var kommet nysnø, så jeg ville ut og leke i snøen sammen med han, koste hva det koste ville. Jeg endte opp med å tilbringe et par uker i senga, forteller Ingvild.

– Kroppen stod «i spenn» hele tiden. Jeg klarte ikke å hvile selv om jeg lå. Dette er klassisk for ME. Jeg hadde forsøkt alt mulig; utredning på sykehus, akupunktur og kosttilskudd for å nevne noe. Det måtte finnes noe, tenkte jeg.



**FRISK:** – Jeg forstår mer nå av hvordan Gud har skapt meg. Fra å ikke fungere hverken som mor eller kone, har jeg et liv nå. Det er som å få livet i gave på nytt, sier Ingvild Harila Feed. Foto: Privat.

ut med noe som er bra, sier Ingvild Harila Feed.

Etter å ha undersøkt dette sammen med mannen sin, bestemte de seg for å reise til London.

– Flyturen til London var som å løpe maraton og å ha influensa samtidig, men etter bare en dag på kurset var rullestolen historie. Etter tre dager var jeg frisk. Jeg skjønnte hva som skjedde i kroppen min, men det er et treningsprogram jeg måtte øve meg på i tiden etter. Jeg måtte lære hvordan ting hang sammen, forteller hun.

– To måneder før jeg var på kurs i London, sa legespesialisten at jeg nok aldri kom til å bli frisk. Jeg kunne, hvis jeg var heldig, bli ganske

– Når smertene var som verst, så jeg for meg et liv i et mørkt rom på et sykehjem. Jeg sa at mannen min bare måtte finne seg en ny kone som kunne være en god mor for gutten vår, forteller hun.

– Men mannen min holdt ut og var helt fantastisk. Han holdt familien sammen og gav både gutten vår og meg det vi trengte for at vi skulle ha det så godt som mulig. En kveld han var på jobb fikk jeg en sms: Vil du være med på New York Maraton om ti år? Jeg ble rørt til tårer og det gjorde godt å få den bekræftelsen på at dette skal vi jobbe oss gjennom sammen. For meg var det et håp om at «det skal nok gå bra».

En kveld var familien på besøk hos foreldrene til Ingvild. Steinar Harila, faren til Ingvild, hadde hørt en

mann som hadde hatt ME, men som hadde blitt frisk. Mannen hadde vært på et 3-dagers kurs i London som tok for seg noe som het The Lightning Process.

– Metoden går ut på at man lærer både fysiologi og psykologi. Man får innsikt i hvordan kroppen og hodet



**Jeg takker Gud hver dag. Jeg kan jobbe så mye jeg vil, og jeg trener flere ganger i uka. Det er viktig at de som står fast får vite at det finnes håp. Det finnes noe man kan gjøre selv.**

**INGVILD HARILA FEED**

henger sammen. På kurset lærer man hvordan man kan stoppe de mønstrene som ikke er heldige, og bytte det

godt fungerende, men det ville isåfall ta lang tid. Legen sa at jeg bare kunne selge bilen min, for den ville jeg

ikke få bruk for på lenge. To måneder etterpå sprang jeg på fjellet. Den dagen vi kom hjem fra London og vi skulle hente gutten vår på ferga, sprang jeg han i møte med åpne armer. Deretter løp vi om kapp opp alle trappene til kaféen på øvre dekk, sier Ingvild.

I etterkant av kurset har Ingvild Harila Feed utdannet seg til instruktør i The Lightning Process, og startet opp Kurskompaniet i Sandnes. Der tilbyr de veiledning og kurs for mennesker med ulike sykdommer.

– Jeg takker Gud hver dag. Jeg kan jobbe så mye jeg vil, og jeg trener flere ganger i uka. Det er viktig at de som står fast får vite at det finnes håp. Det finnes noe man kan gjøre selv. Som kristen kan man være litt skeptisk, men The Lightning Process er ikke noe nyreligiøst, sier hun.

– Jeg forstår mer nå av hvordan Gud har skapt meg. Fra å ikke fungere hverken som mor eller kone, har jeg et liv nå. Det er som å få livet i gave på nytt.

**FAKTA**

- Fakta om ME (Myalgisk Encefalopati/Kronisk Utmattelsessyndrom).
- Langvarig og kraftig utmattelse eller mangel på energi (mer enn 6 måneder).
- I tillegg har ofte pasientene andre symptomer slik som hodepine, svimmelhet, leddsmerter, balanseproblemer, søvnproblemer, og svekket hukommelse og konsentrasjon.
- Rammer 1 av 4 i løpet av livet.
- I Norge er det minst 300 pasienter under 18 år og antallet øker.
- Utløsende årsak kan være akutt fysisk og psykisk stress, for eksempel ved infeksjonssykdommer og alvorlige livshendelser.