

Tankefelt terapi



Traumer, fobier, angst, stress, præstationsangst, depression, afhængighed, smerter og meget mere...





Hvor virker TFT?

Stress

Norske undersøgelser med pulsvariationsmåling (HRV) med EKG har vist, at TFT-behandling næsten øjeblikkelig afbalancerer det autonome nervesystem. Det betyder, at vi ofte får en hurtig effekt af behandling på blodtryk, hjerteflimmer, svimmelhed og andre stresssymptomer. De langsigtede stressvirkninger som udbrændthed, træthed og depression kan ligeledes behandles med TFT.

Traumer

Traumer er ubehag og angsttilstande, der opstår som følge af traumatiske oplevelser. Man er f.eks. udsat for at komme til at lide af traume efter overfald, trafikulykker, dødsfald, krig, naturkatastrofer, sygdom og skilsmisse.

Fobier

En fobi er en irrationel frygt for noget, man objektivt ved ikke er farligt. Blandt de mest almindelige fobier er frygten for at holde tale, højdeskræk, flyskræk, bilskræk, angst for dyr - især edderkopper, slanger og fugle - tandlægeskræk, præstationsangst, eksamensskræk og klaustrofobi.

Spiseforstyrrelser

Ved spiseforstyrrelser som anoreksi/bulimi/overspisning er forudsætningen for succesrig behandling ofte at hjælpe klienten over sin forvredne oplevelse af sin egen krop. TFT har vist sig at være et særdeles nyttigt værktøj til at genskabe klientens evne til at vurdere sin krop realistisk. Desuden har det vist sig at spiseforstyrrelser stort set altid dækker over en eller flere former for angst.

Angst

Generaliseret angst - konstant følelse af angst uden identificerbar årsag. TFT er en metode, der tager udgangspunkt i, hvor angsten føles i kroppen og ikke i årsagerne. *Socialangst* - når du føler ubehag i sociale situationer. Det kan være til fester, forældremøder, familiesammenkomster, møder på arbejdet, indkøbssituationer osv. *Panikangst* - akut og alvorlig angst, der kan være koblet til en bestemt situation, men som også kan opstå uden oplagt årsag.

Tvangstanker/tvangshandlinger

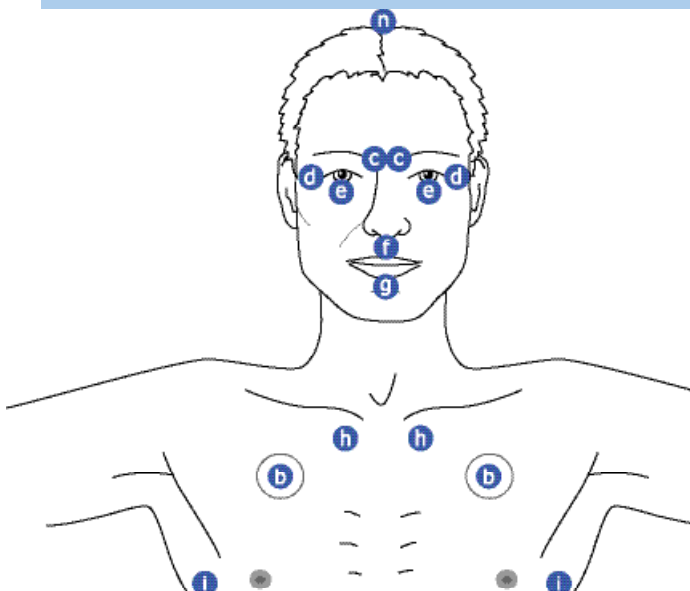
Også benævnt OCD, Obsessive Compulsive Disorder. Tilstanden kan f.eks. medføre overdreven hygiejne, gentagen kontrol med lys og låse samt andre rituelle adfærds- og tankemønstre. I TFT tager vi udgangspunkt i den angst og det ubehag det giver ikke at kunne udføre tvangshandlingerne.

Afhængighed

Hvis du ønsker at komme af med cigaretterne, alkoholen, spillemani, neglebidningen, chokoladen eller andre uhenigtsmæssige vaner, kan TFT være redskabet.

Andet

Akut traume, sorg, kærlighedssorg, omsorgssvigt, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), hyperaktivitet, depression, impuls kontrol, og andre psykiske lidelser såsom dysleksi, stamning, smerter, hovedpine, migræne, tinnitus, postviral træthed og koncentrationsbesvær er blevet hjulpet med TFT. Og nye anvendelser opdages hele tiden, f.eks. kan forkølelse og influenza afhjælpes med TFT.



E Håndkant
- OP 1

B Ømt punkt
- OP 2 - masseres 10-20 sek.

C Inderside af øjenbryn
- traume

D Yderside af øje
- raseri

E Under øje
- angst / frygt

F Under næsen
- OP 3 - pinlig / flovhed

G Overkant af hagen
- skam

H Kravebenspunkt
- harmonipunkt

I Punkt under armen ud for brystvorten
- modstandskraft

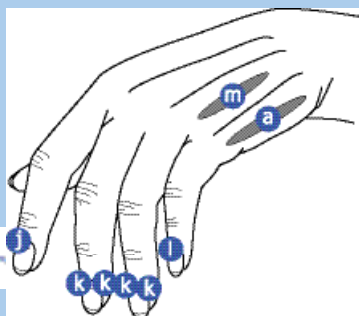
J Pegefinger
- skyld

K Neglerødder
- allergi

L Lillefinger
- vrede

M Smertepunkt
- smerte / spændinger

N På hovedet
- meridiankryds



Prøv selv TFT!

Tankefeltterapi har ingen bivirkninger, og derfor kan du prøve det på alt det, du gerne vil have behandlet.

I det følgende er fremgangsmåden til TFT behandlingen af simple smerter beskrevet. Prøv det på dig selv eller en anden!

Hovedpine er ofte et eksempel på simpel smerte.

Hvis du arbejder med en anden, så forklar at du i øjeblikket afprøver en ny metode, som er meget anderledes end kendte metoder. I det følgende er forudsat, at du arbejder med en anden.

Trin 1: Bed klienten om at tænke på sin smerte. Fastslå hvor stærk smerten/ubehaget er på en skala fra 0 til 10 SUD. 0 betyder, at der intet ubehag er, mens 10 betyder, at ubehaget er så stort, som det kan blive. (SUD = Subjective Units of Distress = Subjektive Enheder af Ubegag)

Trin 2: Bed klienten om at banke med 3 fingre på smertepunktet. Smertepunktet lokaliseres ved at forme en knytnæve med den ikke dominerende hånd (dvs. oftest den venstre). Herved frem-

står knoerne på håndryggen. Placer pegefingern fra den dominerende hånd i dalen mellem lillefingerknoen og ringfingerknoen. Flyt pegefingern 1-2 cm baglæns i retning af håndledet. Dette er smertepunktet. Der bankes let og energisk 10-20 gange - dvs. der skal bankes mærkbart, men ikke så hårdt, at det giver fysisk ubehag.

Trin 3: Bed klienten om at finde kravebenspunktet på følgende måde. Find toppen af brystbenet - ca. 2 cm under midten af halsen. Mål 3 cm ned herfra - og fra dette punkt 3 cm enten til højre eller venstre. Dette punkt bankes 5-10 gange.

Trin 4: Gentag trin 2-3. Ved dette stadie vil smerten/ubehaget i mange tilfælde være reduceret til en SUD på 1 eller 2. Gentag op til fem minutter eller til at SUD ikke længere falder.

På www.tankefeltterapi.info kan du finde klienthistorier fra flere hundrede, som har fået hjælp med TFT.

Hvor kommer TFT fra?

TFT blev opdaget af en amerikansk psykolog i 1980. Metoden er under konstant udvikling og TFT-Danmark begrænser sig ikke til den oprindelige retning, men forsøger at tage det bedste af det som findes indenfor banketerapierne. Det betyder at vi bruger teknikker fra EFT (Emotional Freedom Techniques) og energi-psykologi, hvor man typisk kombinerer meridianstimulering med mundtlige bekræftelser.

Terapeuter i Danmark

Der findes i dag tankefelt terapeuter i det meste af landet. Terapeuten forlanger typisk at klienter forpligter sig til fem sessioner, der betales i forbindelse med første session. Undervejs lærer klienten at bruge teknikken på sig selv. Prisen for fem sessioner svinger mellem kr. 3500 og kr. 5000. Skulle klienten efter første session ikke have fået noget resultat giver nogle behandlere penge tilbage, såfremt klienten ikke ønsker at fortsætte.

Vigtigt:

Selv om TFT i kliniske forsøg har vist bemærkelsesværdige resultater er det en metode der fortsat befinder sig i udviklingsstadiet, hvor der ikke findes danske videnskabelige beviser for at metoden virker. Tankefeltterapi er derfor ikke en erstatning for at søge almindelig lægehjælp eller anden psykologisk hjælp.



TFT bog og lydbog



TFT DVD

Bog, lydbog og DVD kan købes hos TFT-Danmark



DVD og bog om tankefeltterapi

DVD

InstruktionsDVD der på en klar og overskuelig måde viser hvordan du kan bruge tankefeltterapi på dig selv. DVD'en indeholder desuden fire live demonstrationer, hvor folk har fået hjælp til at komme over forskellige fobier og ubehag.

Bog eller lydbox

"Tankefeltterapi - løsninger lige ved hånden" er en let læst bog som giver det grundlæggende fundament i tankefeltterapi. Bogen er en god støtte til folk i behandling eller til at inspirere folk som gerne vil i behandling.

Uddannelse i tankefeltterapi

Uddannelsen i tankefeltterapi strækker sig over 3x2 kursusdage. Deltagere skal opfylde en og gerne flere af følgende forudsætninger:

- *gennemført et længerevarende egenerapiforløb,
- *beskæftiger sig med mennesker i sin profession,
- *har anden terapeutisk- eller plejeruddannelse.

Hvad vil du lære?

Vi har taget det bedste fra de retninger der findes indenfor meridianterapi f.eks. TFT og EFT (emotional friheds teknik). Du vil lære at kombinere spørgeteknik og bankesekvenser til behandling af specifikke problemstillinger

samt metoder hvor meridianstimulering kombineres med bekræftelser.

Supervision

Tankefeltterapeuter uddannet hos Dansk Skole for Tankefeltterapi får 1 års e-mail og telefonsupervision og kan desuden deltage i supervisionsarrangementer.

Certificering

Uddannelsen giver mulighed for certificering. Som certificeret tankefeltterapeut har du mulighed for at stå på TFT-Danmarks hjemmeside samt drage fordel af andre fælles markedsføringstiltag bl.a. i form af annoncering.



Andre TFT uddannelses muligheder

Udover uddannelsen er der supervision, workshops, specialkurser for psykologer samt kurser hvor TFT kombineres med andre terapeutiske retninger. Du kan holde dig orienteret om aktuelle tilbud på TFT-Danmarks website:
www.tankefeltterapi.info

TFT-Danmark er medlem af:

Terapeutforeningen, TF:
www.t-f.dk

Sammenslutningen af Alternative Behandlere i Danmark, SAB:

www.alternativ-behandling.dk

Landsorganisationen

NaturSundhedsrådet, LNS:

www.l-n-s.dk

Find behandler:

Hvis ikke du har fået denne brochure af en tankefeltterapeut. Så find en på:

www.tankefeltterapi.info



TFT-Danmark

Skovbovej 10

Tornby

9850 Hirtshals

Tlf.: 70 278 288

Fax: 98 978 586

E-mail: info@tankefeltterapi.info

Website: www.tankefeltterapi.info