

Om Tankefeltterapi

Tankefeltterapi er en meget effektiv behandlings- og selvhjelpsteknikk. En kombinerer kognitiv (tankestyrt) tilnærming med Østens kunnskap om kroppens energibaner (meridianer). Når utvalgte punkter på kroppens meridiansystem stimuleres med lett fingerbanking når uønskede følelser/spenninger/smerter er til stede, reduseres eller fjernes svært ofte den uønskede følelsen, Metoden virker ofte raskt og er helt ufarlig ettersom det bare er kroppens egen naturlige selvhelbredelsesevne som aktiveres.

I akupunktur punkterer man punktene med nåler, i akupressur presser man mot de samme punktene med vedvarende trykk, mens man i TFT bruker lett fingerbanking. Den fysiske stimuleringen er altså en variant av akupressur.

TFT har ingen kjente bivirkninger og det er helt uten bruk av medikamenter. Hos en dyktig TFT-terapeut får du også opplæring i hvordan du kan bruke TFT. Du får et verktøy til avspenning som du kan bruke ved behov på deg selv og dine nærmeste resten av livet.

TFT brukes ved:

- ALLE FORMER FOR FRYKT
- SINNE/HAT
- ALLERGIPLAGER
- SJALUSI
- ATFERDS- OG KONSENTRASJONSPROBLEMER
- SLANKING
- AVHENGIGHET
- SMERTER
- FOR BEDRE PRESTASJONSEVNE
- SORG
- HODEPINE
- SPISEFORSTYRRELSER
- INDRE URO
- STRESS
- LESE- OG SKRIVEPROBLEMATIKK
- SØVNPROBLEMER/MARERITT
- NEDSTEMTHET
- TVANGSLIDELSER/TVANGSFØLELSER
- RØYKESLUTT
- VANSKELIGE FØLELSER ETTER VONDE OPPLEVELSER
- SAMLIVSPROBLEMER
- OG KAN PRØVES PÅ ENDA MYE MER

Behandlingsgaranti

For at du skal kunne føle nytten av tankefeltterapi når du kommer til behandling, stilles det en behandlingsgaranti til din disposisjon. Når du kommer til første time, vil du kunne erfare hvordan TFT virker. Når du har erfart virkningen vil du så være sikker på at du kan få hjelp via denne metoden og du kan da velge å gå videre med 5 behandlingstimer fordelt over ca. 5 uker. Skulle ikke TFT innfri til dine forventninger etter første time, kan du velge å avbryte behandling og du betaler heller ikke for denne timen. Dette er din sikkerhet for at du ikke skal behøve å kaste bort penger dersom behandlingsformen ikke skulle virke på deg.

Hvis du så velger å gå videre med TFT behandling, betaler du kr. 1500 for første time. Velger du å fortsette så gir jeg deg 5 timer for kr. 5500. Det som er anbefalt. Årsaken til at vi benytter totalt 5 behandlingstimer, er for å få rensset ut mest mulig av blokkeringer som lager problemer for oss på følelsesplan. Noen ganger ser vi at enkelte blokkeringer kan løses raskere og vi vil trenge færre timer for ett godt resultat.

TFT er en energipsykologisk behandlingsform som hjelper vår kropp til at vi kan få gjort noe med følelser som oppleves vanskelig. Under behandling fininnstiller vi på den problematiske følelsen, mens vi banker lett på akupressur punkter som går mellom ulike energimeridianer i kroppen. Samtidig kan vi gjøre noe med gamle handlingsmønstre, ved at nytt tankemønster opprettes. Dette gjør at vi kan se nye muligheter og skape en større bevisstgjøring med endringer til et mer positivt liv.

Tankefeltterapi utføres fysisk, men går helt supert på nett med Zoom eller om du ønsker å bruke bare mobil så er det greit.

Forskningsresultater på TFT

Endelig har det kommet en seriøs norsk forskning som fastslår at TFT har effekt!

Forskningen er foretatt av en psykiatrisk overlege ved Sørlandet Sykehus, Audun Irgens. Den ikke bare fastslår at TFT har effekt, men metoden virker også 3 ganger raskere enn den til nå mest anerkjente metoden *Kognitiv atferdsterapi (CBT)*. Selve rapporten kan være vanskelig å lese.

Kort fortalt så viser den at en **lærer med utdannelse som TFT terapeut, oppnår samme resultat ved behandling av angst, som en overlege med bruk av CBT. Forskjellen er at læreren klarte det på 5 timer pr. pasient, mens overlegen brukte 16 timer.** Hver av de behandlet over tid 36 pasienter med angst.

Sakset fra avisen Fedrelandsvennen i mars 2019

Journalist: Valerie Kubens

Audun Irgens

FORSKER PÅ: Om tankefeltterapi har virkning for folk med angstlidelser- spesielt på agorafobi.

STILLING: Overlege på Distriktsmedisinsk senter Aust-Agder, Sørlandet sykehus.

UTDANNING: Lege med spesialisering i psykiatri. Avla doktorgraden på Universitetet i Oslo november 2018.

ALLE KAN LÆRE SEG Å BEHANDLE ANGST

En rørlegger, lærer eller elektriker kan hjelpe folk med angst like godt som en profesjonell med helseutdanning, hvis de får opplæring i en spesiell behandlingsmetode. Det er konklusjonene til psykiater Audun Irgens på Sørlandet sykehus.

– Det som overrasket meg mest, var at en eksperimentell behandlingsmetode som utføres av folk som ikke er helsepersonell, viser seg å ha like god effekt målt mot det som er gullstandarden for angstbehandling i Norge, som er kognitiv terapi utført av profesjonelle.

Dette sier overlege Audun Campbell Irgens på DPS Aust-Agder (DPS = Distriktpsikiatrisk senter). I flere tiår har han behandlet pasienter med store følger etter overgrep i oppveksten.

– Jeg lette etter metoder som var mer skånsomme enn de vi hadde og som kunne virke fort, sier han.

En dag leste han en liten annonse i Grimstad Adressetidende om en som skulle fortelle om en terapiform som het «Tankefeltterapi», og var nysgjerrig på hva det kunne være. Han gikk på møtet, lærte, og prøvde ut metoden.

– Jeg så at noen pasienter hadde kjempegod og rask effekt, men ikke alle. Men sånn er det med alt. Men virkningen var ikke vitenskapelig dokumentert. Og som lege skal du ikke bruke metoder som ikke er dokumentert som standardbehandling, kun som forskning, sier han.

Det triggert ham til å lage to forskningsprosjekt på bruken av den eksperimentelle behandlingsformen, som førte til **at** han tok doktorgraden på **forskningen**.

– Og hva er tankefeltterapi?

– Det er en behandling som brukes mot ulike former for angst og vonde minner, som har slektskap med akupunktur. Man banker med fingrene på punkter på huden, i ansiktet, på hendene og noe på kroppen. Når bankingen foregår, skal du ha i tankene dine det du er redd for og vil gjøre noe med. Du skal få opp tankefeltet som du er redd for – og så banke.

– I starten gjør jeg dette på pasientene, men jeg prøver å lære dem å gjøre det selv, for da har de med seg teknikken gjennom hele livet.

– Så dette er en form for terapi der man bruker bankingen for å få oppmerksomheten over på noe annet?

– Om punktene i seg selv er viktige, vet vi ikke, men bankingen er ikke bare en avledning. Det ville ikke hatt varig virkning dersom det bare var avledning. Hva som skjer nevrologisk som følge av bankingen, vet vi ikke, men jeg har en teori:

– Når du banker og har følelsen framme, så opplever du at du tåler å tenke på det som er vondt og få de sterke følelsene som følger med. Da blir du ikke lenger så redd for tankene, følelsene og minnene, sier han.

For å teste ut om behandlingen virket, samarbeidet Irgens med tre andre som ga behandling til 72 pasienter med agorafobi.

– Agorafobi er når folk har angst for å bli veldig redde i situasjoner hvor de ikke kan komme unna eller få hjelp. De er redde for å få panikk, og unngår situasjoner som kan utløse panikk. Og det **innsnevrer** handlingsrommet deres sterkt.

Den ene pasientgruppen på 36 fikk kognitiv terapi i 12 timer av en erfaren overlege, som er den anbefalte behandlingen for angst i Norge. Kognitiv terapi innebærer: "Å tenke fornuftig om ting som gjør deg redd".

De andre 36 pasientene fikk tankefeltterapi i fem timer av en person som ikke hadde helseutdanning, men som er lærer.

– Og hva var resultatet?

– 12 måneder etter at behandlingen var ferdig, kunne vi ikke se noen forskjell i effekt på unngåelse.

– Og hvilken konklusjon trekker du?

– Det kan se ut til at tankefeltterapi kan ha god virkning på linje med kognitiv terapi.

– Bruker du denne behandling på pasientene dine nå?

– Nei. Jeg jobber oftest med mer komplekse og sammensatte tilstander som krever at jeg gjør mange forskjellige ting. Men læreren som utførte den delen av studien har fortsatt med å gi slik behandling i Grimstad.

– Hvorfor tror du Ekstrastiftelsen gjennom Rådet for psykisk helse ville sponse **forskning** din på en behandlingsform som ikke brukes i helsevesenet?

– Fordi mange tankefeltterapeuter i Norge ikke er helsepersonell. Det drives mye alternativ behandling i Norge, og det er viktig å dokumentere: 1. Om det kan ha effekt og 2. At den ikke gjør skade. Det var bare én av tankefeltpasientene i vår studie som opplevde ubehag.

– Det har kommet andre studier på bruk av tankefeltterapi, men min doktoravhandling er nok den **vitenskapelig mest strenge studien** i verden så langt på denne metoden. Denne studien er med på å dokumentere at dette faktisk kan virke, og at metoden kan utføres av folk som ikke er helsepersonell. Det er spesielt verdifullt i land med lite helsepersonell å ha en metode som kan læres raskt til å hjelpe folk som har vært utsatt for katastrofer, eksempelvis i Rwanda, sier Irgens.

Håper du kan dra nytte av det jeg kan tilby, og at ditt liv kan berikes og endres til det positive, etter at du har vært inne og lest på denne siden.