

FÖRSTA HJÄLPEN

STRESS TRAUMA PANIK



Effektiva kroppsbaserade tekniker



Gunilla Hamne & Ulf Sandström

FÖRSTA HJÄLPEN

Gunilla Hamne & Ulf Sandström



PEACEFUL HEART PUBLISHING

Denna bok finns också tillgänglig som pdf på vår hemsida peacefulheart.se
Intäkterna från bokförsäljningen används för att finansiera böcker till
någon som inte har råd att köpa en men som behöver den.
Denna bok är Copyright Peaceful Heart Publishing.

Ansvarsfriskrivning

Författarnas avsikt är endast att ge information som kan hjälpa dig att
må bra. Om du använder informationen i denna bok för egen eller andras
räkning, tar författarna inget ansvar för dina handlingar. Rådfråga vid
behov en läkare.

First Aid for Stress and Trauma

Gunilla Hamne & Ulf Sandström

ISBN 978-91-990885-1-8

Foton: Gunilla Hamne & Ulf Sandström

om inte annat anges nedan.

Monica Nordenvald (sid 6), Erik Witsoe (sid 38),

Ivona Olofsson (sidan 193), Nathan Dumalo (sidan 213).

Illustrationer: Mats Ottosson (sid 195-209), Kalle Johansson

(sidan 229), Benard Githogori (sidan 211).

Koncept för omslag: Per Thorsell

Omslagets design & layout: Alice Sandström

Inlaga och grafisk design: Marina Wiking, www.marinawiking.se

Tryckning:

Hur du kan använda denna bok

Läs innehållsförteckningen på sidan 8. Där står det vad varje kapitel handlar om och sidnumret. I slutet finns en ordlista med ord som ofta används. Det finns också ett index där du kan hitta viktig information och vilken sida den finns på.

Hur man lär sig Trauma Tapping Technique

Du kan gå direkt till kapitlet ”Självhjälp med TTT” på sidan 43. Följ bara instruktionerna. Det tar fem minuter.

Hur man använder TTT som självhjälp

Det är ofta bra att läsa om neurobiologi, orsakerna till att kroppen och sinnet reagerar som de gör. Att känna till symtom på stress och trauma och att prova de andra metoderna. För att förstå hur det har varit för andra, kan du läsa de många vittnesmålen.

Hur man kan hjälpa andra

I en kritisk situation kan du erbjuda Trauma Tapping till någon som behöver det och göra det som det står på sidan 66, ”Tapping för någon steg för steg”. Om du vill kunna göra det på ett säkert och bekvämt sätt rekommenderar vi att du läser hela kapitlet ”Att erbjuda en TTT-session” på sidan 49.

Hur man blir certifierad

På vår hemsida kan du anmäla dig till en onlineutbildning och bli certifierad. Då kan du känna dig trygg och vet att det du gör är bra. Använda QR-koden nedan eller besök peacefulheart.se

Om du har en mobiltelefon

Det finns QR-koder i boken som länkar dig direkt till det videomaterial som är relevant för den text de står i anslutning till. Aktivera din nyfikenhet och utforska.

Hör gärna av dig så vi får höra hur det går!

Gunilla Hamne & Ulf Sandström



Låt oss börja!

*“För mig har Tapping varit den bästa metoden för att läka trauman.
Det var först när jag använde tapping som mina klienter verkligen
kom ur sina trauman.
Så vad du än gör - sluta inte att dela med dig av tapping.”*

Dr Carl Johnson,
psykolog och mentor för Peaceful Heart Network

Förord till den svenska utgåvan

Den här boken skildrar våra erfarenheter av att sprida första hjälpen för stress och trauma i över 15 år i drygt 45 länder tillsammans med forskare, överlevare och kollegor. Vi hoppas att den kommer att ge dig både praktiska verktyg och inspiration att sprida dessa metoder vidare.

Vi skrev ursprungligen boken på engelska. Under de senaste åren har vi börjat översätta den till andra språk; franska, tyska, ukrainska, spanska, och nu till svenska - vårt eget modersmål. Det känns roligt.

Under de år som gått har vårt sätt att lära ut tekniker för stress och trauma förändrats. Denna bok handlar som du kommer att märka framförallt om Trauma Tapping Technique -TTT. Det var med TTT allting började och som var ursprunget till Peaceful Heart Networks vision att sprida en effektiv teknik som alla kan använda.

Vi har under senare år utvecklat vår verktygslåda och lär idag ut många fler tekniker, där Tapping och det som kallas Havening är våra grundbultar. Vi är öppna för att lägga till alla tekniker som bidrar till människors välbefinnande. Därför kallar vi det vi lär ut för Första hjälpen för stress och trauma (på engelska: First Aid for Stress and Trauma – F.A.S.T.)

Vi har varit på många platser, träffat tusentals människor och utbildat både live och online. Vi har lärt oss av visdom och återkoppling från varje person vi mött. Vi är djupt tacksamma för allas bidrag till denna bok.

Som ett resultat av detta har vi dragit slutsatser om hur vi vill sprida våra metoder och tekniker; det verkar bättre att inspirera nyckelpersoner som kan utbilda där de befinner sig, än att etablera traumacenter som vi gjorde tidigare. Vår kollega och vän Placide Nkubito i Rwanda uttryckte det på ett träffande sätt: *“Vi strävar efter att bygga traumacenter i människors hjärtan, så att de – var de än befinner sig – kan finna lugn och föra det vidare genom att hjälpa och undervisa andra.”*

Hör gärna av dig och berätta vad du inspireras av i boken och vilka initiativ du skulle vilja göra i samarbete med oss. Skriv ett mail till info@peacefulheart.se

Vi är i denna värld tillsammans – Turikumwe

Innehåll

Hur du kan använda denna bok	5
Förord till den svenska utgåvan	7
Hur Peaceful Heart Network kom till	11
VAD ÄR TTT?	21
Första hjälpen vid stress och trauma	23
Så växte TTT fram	27
Att presentera Trauma Tapping	31
En liten fågel	32
HJÄLP TILL SJÄLVHJÄLP MED TTT	35
Trauma Tapping Teknik (TTT)	37
Självhjälp med TTT steg för steg	38
ATT ERBJUDA EN	41
TTT-SESSION	41
Vem kan bli hjälpt av Tapping?	43
Före en session	44
Under en session	50
Efter en session	52
Nu kan du prova!	57
TTT steg för steg	58
Att hjälpa barn	61
Marie – en Tappingsession i Rwanda	64
TTT via internet	66
Att lära ut TTT i farten	69
Kombinera TTT med andra behandlingar	74
Certifierad Trauma Tapper	77
Metaforer för läkning	80
Yrseln försvann	83
TTT MED GRUPPER	85
Sjöstjärnekastaren	86
Undervisa och behandla i grupp	89
Koppla-upp-kroppen-dikt	99
TTT med sång och dans	101
Fatumeh, en överlevare av sexuellt våld	110
TTT:s osynliga skönhet	113
”Ingen har erbjudit oss hjälp med trauma”	122
TTT efter katastrofer	125
TTT i katastrofhjälp	127
ATT FÖRSTÅ STRESS	137
Så fungerar stress och trauma	139
Kodning och avkodning av trauma	147
Känslor, tankar och beteenden	151
Tecken på emotionell och traumatisk stress	155

Att överleva sexuella övergrepp	158
Barn som vapen i krig	161
Besatt av demoner	166
Första gången på 34 år	167
Ett tankesätt för överlevnad	169
Att bry sig på ett bra sätt	175
Att plocka upp känslor	177
Motståndskraft mot trauma	178
En översikt av PTS-behandlingar	181
Kroppsbaseade tekniker	186
Crown Pull	187
Själv-havning	187
Gorillatapping	190
Lugna huvudet	191
Andningsövningar	192
Balans i hjärnan	194
PBV: Passa ballongen vidare	195
TOL: Te och ett leende	197
Do-In självmassage	198
Adrenalin Blow-Out	200
Energigivande Power Posing	201
Stigfinnar-korten	202
Verbal första hjälpen	204

PEACEFUL HEART NETWORK 209

Vår vision	211
Vi behöver din hjälp	212
Peaceful Heart Networks Manifest	214
Skapa fred	216
Sprida kunskaperna	219
Multipliseringseffekten	224
Att lindra lidande och förhindra våld	227
Läkning, och sen då?	230

Vetenskap 233

OCH EFFEKTIVITET 233

Vetenskap och effektivitet	235
Ordlista	246
Index	262
Böcker för referens och inspiration	266
Röster om boken	269
Tack!	277
ACEP's Humanitarian Award	278
Länkar	279



Gunilla Hamne efter en workshop med lantarbetare i Zimbabwe.

Hur Peaceful Heart Network kom till

Gunilla Hamne:

Vid en tidpunkt i mitt liv arbetade jag internationellt som journalist och filmskapare med fokus på miljöfrågor och mänskliga rättigheter. Jag besökte många platser och intervjuade människor som hade traumatiserats av krig, folkmord och naturkatastrofer.

Jag kände mig inte helt bekväm. Något saknades, men jag visste inte vad. Min vändpunkt dök upp i skuggan under ett mangoträd tillsammans med Ahok, en tolvårig flicka i Marial Bai, ett byliknande samhälle i det som nu är Sydsudan. Året var 2003 och befrielsekriget mot regimen i norra Sudan pågick fortfarande.

Ahok berättade för mig hur hon rövades bort när hon var åtta år gammal och byn attackerades av milis från norra Sudan. Milismännen kom ridande på hästar, brände, plundrade, dödade och tvingade henne och andra barn och kvinnor att följa med dem för att användas som slavar. Ahok var slav i tre år innan hon till slut räddades.

Jag bad henne om de detaljer jag behövde för att skapa en levande berättelse: "Hur var milismännen klädda? Vilken tid på dygnet kom dom? Hur luktade det på marknaden där de sålde dig? Vad sa de till dig? Vad hände med dina föräldrar? Säg du när de dödades? Hur såg det ut längs vägen?"

Ahok berättade allt som jag ville veta. Medan hon pratade tittade hon ner i marken och ritade linjer i sanden med en pinne.

I det ögonblicket infann sig en obehaglig känsla i min kropp. Jag skulle visserligen få ihop min berättelse. Men något annat oroade mig: Vad skulle hända med Ahok när jag lämnade henne med de minnen som jag hade gjort levande igen med alla mina frågor?

En tanke steg upp genom mina sinnen: "Jag vill inte ta ännu en historia från människor som lider och lämna dem med ett öppet sår."

Jag visste att det är viktigt att skriva om grymheter och människors lidande för att öka medvetenheten om olika frågor, som i det här fallet om barnslaveri. För att få berättelserna var jag tvungen att ställa frågor som ofta rev upp inre sår. Det skavde i mig att inte kunna erbjuda något som kunde lindra den smärta detta orsakade.

När jag återvände till Sydsudan tio år senare, 2013, var det till en självständig nation, och jag kunde visa människor tekniker för att hantera trauman från kriget och slaveri.

Verktyget för min egen personliga förändring och det som gjort vårt arbete i Peaceful Heart Network möjligt var en utbildning i TFT, Thought Field Therapy/Tankefältterapi. TFT är den första tappingtekniken och utvecklades av psykologen Roger Callahan. I kursmaterialet fanns det en artikel som fångade mitt intresse mer än något annat. Det var en artikel om fem psykologer som hade använt tapping i Kosovo för att hjälpa människor som hade blivit traumatiserade under kriget på Balkan i slutet av 1990-talet. Jag tänkte:

“Det här är vad jag ska göra. Jag ska åka till platser där behovet av att läka symptom av trauma är stort men resurserna små eller obefintliga, och lära ut Tapping.”

För om tekniken var så bra som den påstods vara, måste den ju spridas.

Ett e-mail som gjorde skillnad

Gunilla fortsätter:

Jag kunde inte göra det själv. Jag behövde någon som kunde lära mig hur man arbetar med trauma. En mentor. Jag fick namnen på författarna till artikeln om Kosovo och började söka efter dem på internet. Efter en tid lyckades jag få tag på e-postadressen till artikeln huvudförfattare: Professor i psykologi och traumaexpert sedan 25 år, Dr Carl Johnson från Virginia i USA. Jag skrev vad som kom att bli det e-mail som förändrade mitt liv; ett djärvt email. Det löd så så här:

“Bäste Carl,

Jag skriver till dig eftersom jag har läst om det fantastiska arbete du har gjort med TFT i Kosovo. Jag har själv ganska nyligen avslutat TFT-utbildningen här i Sverige. Jag praktiserar nu så mycket jag kan.

Genom mitt andra arbete (jag är också journalist) har jag varit i kontakt med många organisationer som arbetar med barns rättigheter och med krigs-

överlevare. Så sedan jag avslutade TFT-utbildningen har jag haft som mål att använda detta verktyg – tapping – på de platser där jag har varit som journalist. Jag skulle vilja ge lite sinnesro till barn som har lidit. Och även ge TFT-verktyget till samhällsledare så att det kan spridas. Det skulle vara ett ytterligare steg från att bara skriva om människors svårigheter. Jag undrar nu om du har några nya uppdrag planerade och om det i så fall skulle vara möjligt för mig att delta? Eller om inte, har du några goda råd om hur jag kan gå vidare? Jag är mycket van att resa och leva under enkla förhållanden. Jag har en djup och god känsla för människor. Tack så mycket för din hjälp. Hoppas att höra från dig.

Gunilla Hamne, Stockholm, Sverige”

Till min stora förvåning svarade Dr Johnson inom några dagar. Han skrev:
“Kära Gunilla

Så trevligt det var att få ditt brev. Jag är öppen för förslag och för dina tankar om platser i nöd. Jag är mest öppen för att åka någonstans där människor lider. Jag har inga uppdrag planerade, men om du har några förslag är jag villig att åka. Ge mig bara sex månader att tjäna ihop till biljetten och förbereda mig.

Det finns så mycket man kan göra för att lindra plågor. Jag har arbetat med terrorister och sett deras hat ersättas av kärlek. Det är möjligt att stärka självkänslan hos människor som tror att de inte är värda någonting, och det är möjligt att skapa fred på platser som aldrig har upplevt det.

Men det är viktigt att vara ödmjuk och erkänna de läkande krafterna inom varje person... och därför ge klienten all ära för läkandet. Jag är säker på att vi bör åka till de mest hopplösa platserna, göra de till synes omöjliga projekten... för ingenting kommer att visa sig omöjligt om Gud är med oss... och det är han alltid.”

Sex månader senare åkte Dr Johnson och jag till Rwanda. I Rwanda hade jag kontakt med AOCM (Association des Orphelins Chefs de Menages) – en organisation för barnledda hushåll: det vill säga föräldralösa barn som bildat nya familjekonstellationer eftersom deras föräldrar hade dödats under folkmordet 1994. Jag lärde känna ordförande och grundaren Naphtal Ahishakiye när han fick World’s Children’s Prize i Sverige 2006. Han var tacksam över att få utbilda sina medlemmar i traumahantering. Dr Johnson hade dessutom varit i Rwanda tidigare och kände sig bekväm med att åka dit igen.

Vi började arbeta med en grupp på 15 föräldralösa ungdomar, de flesta av dem i 20-årsåldern. Vi höll utbildningarna i Tapping i ett hus som tillhörde en av familjerna till föräldralösa barn i bostadsprojektet Kiyinya, i utkanten av huvudstaden Kigali. Kiyinya är som en förortsby på en kulle med cirka 200 identiska hus byggda för änkor och föräldralösa barn. Om du kommer dit ser det förmodligen idylliskt, grönt och lugnt ut. Avokadotråd, bananplantor och majs. Du kan se över till nästa gröna kulle och dalen nedanför. Men under nätterna, var många av husen fyllda av mardrömmar och fruktansvärda minnen.

När deltagarna i utbildningarna hade lärt sig Tapping gick de och frågade om någon av grannarna ville prova. Många anmälde sig villigt. Vi gick hela gruppen till klienternas hus för att öva med Dr Johnson som handledare.

Från dessa första grupper utvecklades djupa relationer med några av deltagarna, vilka senare blev våra guider i det rwandiska språket, kulturen och samhället. Utan de skulle vi aldrig ha nått så långt och kunnat förstå så pass mycket som vi har gjort. Detta gäller särskilt Robert Ntabwoba, Jacques Sezikeye och Murigo Veneranda (du kommer att träffa dom senare i boken). De är idag en del av det nätverk av Trauma Tappers som vi kallar Peaceful Heart Network.

När Dr Johnson och jag träffade Robert Ntabwoba första gången var han mycket skeptisk. "Jag tyckte att det såg konstigt ut med den här Tappinggrejen, konstigt och rätt löjligt. Men jag hoppades att vi i slutet av kursen skulle få betalt för att vi deltog i utbildningen."

Efter att ha lärt sig Tapping vaknade han upp en morgon och insåg att mardrömmarna hade försvunnit. Inga mördare hade jagat honom i drömmarna den natten. När han kom tillbaka till utbildningen dagen efter sa han:

"Jag visste inte att jag var traumatiserad, men det verkar som om den här Tappingen har botat mig från de obehagliga känslor som jag trodde var en del av mig. Jag lovar att jag kommer att finnas här när ni kommer nästa gång. Jag vill hjälpa er att sprida den här metoden." Och det gjorde han. Vi arbetade mycket tillsammans i Rwanda. Senare blev vi inbjudna till andra länder i Afrika samt till Europa och Kanada. Att vi kunde ta med våra olika livserfarenheter och bakgrunder i utbildningarna var en stor fördel för acceptans och förståelse av metoden.

Många har anslutit sig till oss längs vägen och Peaceful Heart Network har vuxit tack vare många erfarenheter och engagemang.

Ulf Sandström:

Jag hittade Trauma Tapping Technique eftersom jag stötte på en språkbarriär när jag arbetade som hypnosterapeut och coach. På den tiden hjälpte jag klienter att lösa alla typer av känslomässiga obalanser, många av dem på grund av trauman i barndomen som utlöstes igen vid en senare tidpunkt i livet. Jag träffade många människor som ville lösa känslomässiga reaktioner på minnen av sexuella övergrepp, hot och våldshandlingar som hade inträffat 10-40 år tidigare – och som fortfarande påverkade dem negativt.

Med hjälp av hypnosterapi och Neuro Lingvistisk Programmering (NLP) finns det fantastiska sätt att lösa dessa symptom. Dessa metoder är dock helt språkberoende och vissa av mina klienter talade mycket begränsad svenska och engelska. Jag började fundera på om det kanske fanns ett annat sätt att lugna hjärnans kamp-och-flyktreaktioner utan att prata?

Jag började undersöka alla sätt att lösa betingade stressreaktioner som jag kunde hitta. Mitt letande ledde mig till Gunilla Hamnes blogg, som skildrade hur hon reste runt i Afrika och hjälpte människor med traumatisk stress utan språkberoende interventioner. I bloggen stod att hon lärde de som behandlats att föra tekniken vidare till andra. Jag hade alltså hittat Trauma Tapping. Kunde detta vara sant? Varför hade jag inte hört talas om tekniken tidigare?

Ytterligare ett e-mail gör stor skillnad

“Hej Gunilla,

Jag läste din fantastiska blogg och jag vill lära mig detta för att lära andra. Jag har rest mycket i många delar av världen och jag är certifierad hypnosterapeut och kan behandla till exempel fobier och ångest, men det fungerar inte över språkbarriärer. Det du gör verkar fungera för trauma och fobier oavsett språk? Kan vi hitta ett sätt för mig att lära av dig?”

Ulf Sandström, Stockholm, Sverige”

Ett par månader senare kom Gunilla och hennes kollega Robert Ntabwoba till Stockholm och vi bestämde oss för att träffas så att de kunde utbilda mig och min fru Melodie.

Det första jag lade märke till när Robert utförde tapping på min fru var att tekniken var enkel, elegant och effektiv – långt över mina förväntningar. Inget onödigt lidande, inget grävande i detaljer, snarare integritet och lugn: bara fingertopparnas beröring av specifika punkter. Min frus far hade precis gått bort i cancer, och sessionen släppte många av hennes spänningar. Var detta det verktyg för att lösa posttraumatisk stress utan språkliga interventioner som jag hade letat efter?

Mitt analytiska och skeptiska sinne skapade en lista med frågor:

- Så, hur fungerar det, exakt?
- Hur vet man att resultaten är bestående?
- Vad är vetenskapen bakom?
- Finns det några kliniska studier?
- Hur vet vi att det inte är placeboeffekt?
- Hur presenterar vi detta för dem som behöver det?
- Varför är det inte en vanligt förekommande första hjälpen-insats?

Jag har sedan dess testat Trauma Tapping på alla tänkbara sätt. Jag har integrerat det med hypnoserapi och jag har använt det som en egen intervention. Jag har provat på människor med öppna sinnen för alternativ medicin och även med dem som skrattade åt Tapping och tyckte att det såg fångigt ut. Resultaten har varit positiva över förväntan.


När Gunilla och Robert åkte tillbaka till Rwanda två månader senare frågade de om jag ville följa med dem, vilket jag gärna gjorde. I Rwanda fick jag uppleva att läkande verkligen är möjligt när vi undervisade grupper av överlevande från folkmordet. När jag märkte att behandling och undervisning av Tapping i kombination med musik var en metod i sig – förstod jag att detta var rätt sak för mig att göra, eftersom jag har varit professionell musiker sedan jag var femton år. Tillsammans grundade vi Peaceful Heart Network samma år, för att sprida detta verktyg till dom som behöver det mest.

Om du redan arbetar med terapi av något slag och letar efter ett mycket användbart komplement, eller om du bara vill ha ett enda verktyg som kan göra skillnad för personer som upplever känslomässig eller posttraumatisk stress, är detta ett utmärkt verktyg: Trauma Tapping Teknik – TTT, som vi idag har kompletterat med fler metoder och våra bästa erfarenheter i en modell vi kalla First Aid Stress & Trauma – F.A.S.T.

Ulf Sandström efter en workshop i Cuyve på gränsen mellan Rwanda och Kongo.



TURIKUMWE!

A group of people are performing a human pyramid in a field of tall grass. The pyramid consists of three levels: a base of several people, a middle level of two people, and a top level of one person with arms outstretched. The background is a bright blue sky with some light clouds. The foreground is filled with tall, green grass.

Our work is guided by a word from Kinyarwanda, the language of Rwanda, where this work started in 2007. The word is Turikumwe: "We are here together".

For us this means that we share and interact for the wellbeing of one another and for the rest of the world.

"Open source" is our motto:

We share resources, experiences and stories for the sake of creating peace inside people, so that we can have peace together. Age, language, gender, colour of skin or where you come from do not matter:

Turikumwe! We do it together!

Innehållet i denna bok

Boken är indelad i fyra delar:

1. Teknikerna

- hur du kan använda TTT, Havening och de andra teknikerna i F.A.S.T. för dig själv och andra

2. Berättelser från överlevande

- för att inspirera dig och hjälpa dig att förstå vilka resultat du kan förvänta dig

3. Att sprida F.A.S.T.

- för att visa dig hur du kan starta projekt med de resurser och kunskaper du redan har

4. De bakomliggande mekanismerna för emotionell och posttraumatisk stress

- för att göra det lättare att förstå hur enkelt men ändå effektivt stress av olika slag kan hanteras

Du kommer att hitta olika röster i den här boken. Vi som är författarna, Gunilla Hamne och Ulf Sandström, arbetar med målet att sprida F.A.S.T. till så många som möjligt. Syftet är att möjliggöra behandling av emotionell och posttraumatisk stress med samma självklara enkelhet som mun-mot-mun-metoden vid ett druckningstillbud; en första hjälpen-metod för alla som håller på att drunkna i emotionell stress.

Större delen av texten är skriven som "vi". Ibland kommer en av oss att dela med sig av en personlig erfarenhet med rösten "jag". Vi har både egen erfarenhet av att använda dessa metoder för känslomässiga problem, samt att arbeta, undervisa och träna andra sedan 2007 i Rwanda, Kongo, Tchad, Uganda, Sierra Leone, Sydsudan och Kenya samt i Sverige, Finland, Indien, USA, Kanada och andra platser. Vi håller även workshops online.



Deltagare från hela världen vid en TTT-workshop i det västahariska flyktinglägret i Algeriet.

VAD ÄR TTT?





Deltagare från en workshop i New Delhi, Indien, vid en nationell konferens om Hypnosterapi.

Första hjälpen vid stress och trauma

Den här boken handlar om hur man kan hantera emotionell och traumatisk stress på individ-, familje- och samhällsnivå och även på nationell och global nivå.

Vad räknas som emotionell och traumatisk stress?

En människas inre smärta kan aldrig helt förstås av en annan. I vårt arbete möter vi människor med svåra trauman. Barn som har sett sina föräldrar dödas framför ögonen på dem. Barn som har utsatts för sexuella och känslomässiga övergrepp, som har berövats sin integritet, sin barndom och sin utbildning. Vi möter unga mödrar som har blivit våldtagna och föder barn som de inte kan knyta an till.

Upplevelser av detta slag kan skapa ett osynligt inre fängelse som tvingar en person att återuppleva de känslomässiga reaktionerna varje natt i form av mardrömmar eller på dagen i flashbacks, rädsla, ångestattacker eller aggression.

Hur lätt det än är att förstå den stress som skapas av trauman av denna omfattning, finns det känslomässig stress som är lika farlig för vår mentala och fysiska hälsa i det dagliga livet för många människor som lever i delar av världen där det råder fred och materiell rikedom. Det är traumatiskt att bli missförstådd eller mobbad, att vara annorlunda eller oälskad, även i de fredligaste av samhällen.

Stress påverkar också vårt immunförsvar, och på lång sikt tros det öppna dörren för fysiska sjukdomar, som cancer och hjärtproblem.

Trauma Tapping Technique och de andra metoderna som beskrivs i denna bok är lika användbara för lindrigare som svårare former av lidande.

Är du säker på att det är traumatisk stress?

Många människor i konfliktområden eller efter konflikter vet inte om att de är traumatiserade. Enligt ett talesätt kan en fisk inte kan förklara vatten – kanske är den inte ens är medveten om att det finns.

Vår kollega Robert Ntabwoba delar med sig av sina erfarenheter av detta.

”Jag föddes i en familj från den etniska gruppen tutsi, och om du känner till Rwanda och vad som hände under folk mordets 100 dagar, med början i april 1994, kan du föreställa dig vilken fruktansvärd period det var. Jag var elva år gammal och tro mig, jag vet hur svårt det kan vara att leva ett normalt liv efter att ha överlevt en tragedi av det här slaget.

Jag gömde mig i skogen och tillbringade flera nätter och dagar ensam i regn utan mat i ett stort dike nära mördarnas läger. Jag lyckades fly från mördarna, men det var inte lätt att bära alla dessa ögonblick inombords. Det jag hade sett förändrade och påverkade hela mitt liv.

I slutet av 1994 var folk mordet officiellt över, men många av oss fortsatte att leva med minnena av den fruktansvärda tiden under många år framöver. Allt jag hade sett manifesterades i mardrömmar som om det hände om och om igen, och för mig verkade det normalt även om det var skrämmande.

Innan jag fick Tapping och lärde mig hur man hjälper andra med Trauma Tapping Technique var varje natt som om folk mordet fortfarande pågick. Du kan föreställa dig hur mina dagar påverkades, de var olyckliga dagar de flesta av dem.

Läkning är möjlig, det vet jag nu. Jag visste inte att jag var traumatiserad. Jag trodde att alla dessa problem var en del av mig; att jag hade blivit så efter att ha genomlevt folk mordet. Jag var osäker, hade mardrömmar och blev arg utan anledning. Jag tänkte: “Det är så livet är.” Jag hade ingen aning om att det var en slags sjukdom jag led av. Nu vet jag, för efter att ha blivit behandlad och lärt mig Trauma Tapping känner jag mig helt annorlunda.”

Ibland behöver människor exempel på symtom för att kunna förstå att det de känner kan vara symtom på posttraumatisk stress. Under en TTT-utbildning i samhället Mumosho i östra Kongo började vi prata om symtomen på trauma och listade dem på svarta tavlan i klassrummet, till exempel sömnproblem, känsla av hopplöshet, eller reagera aggressivt.

Deltagarna utbrast:

“Kanske är det därför Mama Rose betar sig så konstigt. Hon springer omkring utan kläder. Hon är kanske traumatiserad.”

“Aha, det är därför jag sover så dåligt om nätterna.”

“Så det är därför min grannes barn skriker i sömnen.”

Någon sa till och med:

“Är det mig det handlar om? Jag har alla dom där symtomen.”

När vi använder och lär ut F.A.S.T. mäter vi inte traumatisk stress och ställer ingen diagnos eftersom vi inte anser att det är nödvändigt i vårt sammanhang. Vi använder *Subjective Units of Distress* (SUD) en skala mellan 0-10, som personen själv graderar sitt obehag. 0 står för en neutral känsla och 10 är övermäktigt. Vår definition av traumatisk stress är när ett känslomässigt laddat minne eller en reaktion återkommer i situationer som du inte kan kontrollera, och får dig att känna obehag på olika sätt. Om så är fallet kan teknikerna hjälpa till att lindra ditt lidande och de negativa känslorna och reaktionerna kan avta och försvinna. Man kan inte säga att ett trauma är värre än ett annat. Graden av lidande och smärta är subjektivt.

Här är några symptom på posttraumatisk stress (se mer på sidan 165):

- Sömnproblem
- Magbesvär
- Huvudvärk
- Glömmer saker
- Högt blodtryck
- Alkohol- och narkotikaproblem
- Oro och ångest
- Rädsla
- Ilska
- Koncentrationssvårigheter
- Återupplever det förflutna



Marhonyi Namegabe i Mumosho, Kongo, använder TTT i sin skola och i området där hon bor.

Så växte TTT fram

Effekterna av sensorisk beröring i form av Tapping dokumenterades först av Dr Roger Callahan, som kombinerade sina erfarenheter som psykolog och terapeut med kunskaper om akupunktur och kinesologi. En av hans klienter, Mary, som hade en extrem vattenfobi var den första personen som behandlades framgångsrikt med Tapping. 20 år senare medverkade hon i Oprah Winfreys tv-show och vittnade om att hon fortfarande var fri från sin fobi.

Dr Callahan började undersöka Tapping mer systematiskt och skapade ett komplett system som kombinerade Tapping på akupunkturpunkter med muskeltestning för att behandla känslomässig stress, fobier och andra symtom. Han kallade behandlingen för Thought Field Therapy – Tankefältterapi (TFT).

En av Dr Callahans elever, Gary Craig, som hade ingenjörsbakgrund, förenklade TFT för att göra tekniken tillgänglig för alla. Den viktigaste förenklingen var att använda alla akupunktur-punkter som används i TFT, istället för att ta reda på vilka som kan vara inblandade i ett specifikt problem. Gary Craigs version av Tapping kallas Emotional Freedom Techniques (EFT). Sedan dess har mer än 30 olika versioner av Tapping sett dagens ljus.

En annan av Dr Callahans elever, Dr Carl Johnson, hade som mål att hjälpa soldater från Vietnamkriget som kommit tillbaka levande men med psykiska problem. Han fokuserade särskilt på posttraumatisk stress (PTS).

Dr Carl Johnsons deltog även i en studie i Kosovo och fann att TFT gav otroliga resultat för överlevande från kriget på Balkan. Studien publicerades i *Journal of Clinical Psychology* 2001.

När Gunilla Hamne och Carl Johnson reste till Rwanda 2007 för att lära ut TFT använde han muskeltestning, som är den ursprungliga metoden från kinesologi som användes av Dr Roger Callahan, för att upptäcka vilken kombination av punkter som behövdes för olika problem. Han använde också

ögonrörelser som kallas "9 Gamut" (se kapitlet Ytterligare tekniker).

Muskeltestningen är svår att lära ut och ögonrörelserna i 9 Gamut-metoden ansågs konstiga av vissa och obekväma av andra. Dessa utmaningar fick Gunilla Hamne att förenkla proceduren och utveckla den version som nu kallas Trauma Tapping Teknik (TTT) genom att hoppa över muskeltestningen, använda alla punkter för varje person och problem samt byta ut ögonrörelserna mot två djupa andetag. Resultaten var mycket positiva och metoden enkel att använda, lära ut och sprida.

I TTT använder vi inte affirmationer som i EFT, dels för att de kan vara återtraumatiserande och dels för att många människor tycker att det är skönt att hantera sina traumatiska upplevelser inombords, utan att uttrycka sig med ord och istället koncentrera sig på sin inre process.

Och som nämnts tidigare: att inte använda ord innebär också att inte behöva nämna vad man har levt igenom, vare sig det är kopplat till skam, skuld eller känslig information som man hellre vill hålla inom sig. Detta gäller särskilt när man arbetar med grupper. Om du gör TTT i grupp rekommenderar vi till exempel Somatic Poem (sidan 107) som ett sätt att komma i kontakt med känslorna.

Vi har förenklat Trauma Tapping Technique och gjort den överförbar och innehållsfri så att stora grupper av människor kan bli hjälpta med sina känslomässiga problem utan behov av personliga frågor, avreaktioner eller berätta om sina svåra erfarenheter. Detta är särskilt användbart när man jobbar över språkbarriärer. Detta tillvägagångssätt gör TTT till ett väldigt praktiskt och säkert redskap.

Några av de viktigaste komponenterna med TTT:

- Vem som helst kan lära sig
- Fungerar som första hjälpen
- Lätt att komma ihåg
- Ger egenmakt
- Språkfritt till 99 procent
- Effektivt och kraftfullt nog att skapa fred mellan individer och i samhället
- Lätt att kombinera med andra terapier eller behandlingar
- Fungerar utmärkt med musik och dans
- Lätt att sprida till många

Varför just dessa punkter?

När vi utför TTT använder vi 14 specifika punkter på den övre delen av kroppen. Mer eller mindre samma punkter används i till exempel TFT och EFT. Varför just dessa punkter?

Vid varje beröring av huden genereras elektrokemiska signaler i kroppen som registreras av hjärnan, aktiverar det autonoma nervsystemet, utlöser reaktioner och produktion av hormoner och signalsubstanser.

Vissa punkter på kroppen är känsligare och registrerar mer information än andra; du kan jämföra att knacka under ögat med att knacka på knäet för att få en allmän uppfattning. De punkter som används i TTT sammanfaller med de punkter som används i traditionell kinesisk medicin som går tillbaka mer än 5000 år med behandlingar som akupunktur, akupressur och shiatsu.

Det är troligt att andra punkter skulle kunna användas, men vi vet av erfarenhet att de punkter som används i TTT är både funktionella och lätta att komma ihåg, därför håller vi oss till dem.

Varför två omgångar?

En TTT-session är komplett först efter att tappningssekvensen har gjorts två gånger. Vår erfarenhet visar att förändringen börjar redan under den första tappingrundan. Andningen mellan rundorna lugnar också ner nervsystemet. Den andra Tappingrundan flyttar ofta känslan, de inre bilderna och symtomen ännu längre bort eller löser upp dem helt.

Tvättning kräver sköljning

Under folkmordet i Rwanda dödades först och främst män och pojkar, eftersom de antogs kunna bli soldater. På grund av detta har vi gjort många av våra workshops i Rwanda med änkor efter folkmordet.

Vid ett tillfälle höll vi en workshop i skuggan av ett stort mangoträd bredvid skolan i en by som heter Ngororero, högt uppe på en av de tusen kullarna i Rwanda. Kvinnorna satt på marken och folk samlades för att se vad som pågick. Några skrattade och pekade på oss och kommenterade våra konstiga gester. En grupp barn i skoluniform fnissade.

När vi hade gått igenom proceduren ett par gånger frågade en av änkorna: "Varför ska vi repetera Tappingprotokollet? Det verkar onödigt att göra samma sak två gånger."

Vår kollega Robert Ntabwoba svarade: “Ni vet ju, när ni tvättar kläder lägger ni dem först i en balja med vatten och skrubbar dem med tvål, eller hur?”

Kvinnorna nickade och bekräftade vad han hade sagt.


“Det är den första omgången av Tapping, okej? Sedan tar ni upp kläderna ur tvålvattnet och vrider ur dem. Vridningen är som att andas mellan tappingrundorna. Sedan byter ni vatten i baljan och sköljer kläderna, eller hur?” Kvinnorna nickade återigen bekräftande.

“Det är den andra omgången av Tapping. Och återigen vrider ni ur kläderna och hänger dem i solen, eller hur?”

Mer nickande.

“Men,” tillade han, “om ni ser att det fortfarande finns några smutsfläckar på kläderna när ni har hängt upp dem på linan, då tvättar ni dem igen, eller hur? Det är precis samma sak med TTT: Om ni efter två omgångar Tapping fortfarande känner obehag, så fortsätter ni med ytterligare en omgång Tapping.”

Skratt och applåder. Tvätta och skölja. Det är TTT.



Två omgångar av TTT är som att tvätta och skölja.

Att presentera TTT och Havening

Det finns olika sätt att presentera TTT och även Havening, beroende på sammanhang. Vi går igenom Havening och andra F.A.S.T. tekniker längre fram.

1. Avslappning för olika typer av stress

Om du arbetar i skolan, med äldre, med flyktingar eller på en liknande arbetsplats, kan du presentera TTT eller Havening som avslappningsmetoder för alla typer av stress, som även fungerar över språkbarriärer. De flesta som erfar exempelvis TTT känner sig avslappnade efter en omgång, vare sig den utförs i grupp, på egen hand eller av någon annan. I detta sammanhang nämner vi inte ordet "terapi" utan diskuterar orsaker till stress. Vi presenterar teknikerna som avslappning och erbjuder människor att prova för att känna sig lugnare.

2. Kompletterande verktyg till andra terapier eller kroppsbehandlingar

Om du är rådgivare, psykoterapeut, coach eller massör är TTT och de andra F.A.S.T. teknikerna effektiva komplementära verktyg. Du kan presentera dem som sätt att släppa svåra tankar och minnen. Klienten kommer med största sannolikhet vara mer avslappnad när du sedan fortsätter med din huvudsakliga terapimetod.

3. Terapeutisk interventioner för stress och trauma

TTT och Havening är kraftfulla terapeutiska verktyg i sig själva. En enda session kan frigöra känslomässigt laddade minnen från det förflutna, oavsett om de är medvetet ihågkomna, känns i kroppen som smärta eller obehag eller en odefinierad obehaglig känsla i allmänhet.

En liten fågel

Det här är berättelsen om Gazelle som inte kan sova och pratar om det med Zebra vid vattenhållet, berättad i enlighet med afrikansk berättartraditionen.

Gazelle undrar om hon är sömnlös för att hon lever i ständig skräck för krokodilen. Zebra känner igen känslan, men har sina egna problem med mardrömmar och flashbacks från när han blev jagad av lejonet.

Både Gazelle och Zebra är mycket trötta. Trots att varken lejon eller krokodil har setts i dalen på flera månader lever de i ständig väntan, hoppar till vid små ljud och skriker på sina avkommor utan anledning.

I den här dalen finns en liten fågel som rensar skräp mellan tänderna på krokodilen när den sover med öppen mun i solen. "Tänk...", sa Gazelle till Zebra. "Tänk om en sådan fågel kunde komma och plocka bort våra bekymmer från våra huvuden och kroppar medan vi talar..."

Den lilla fågeln hörde dem och landade på Zebras huvud. "Hur kan jag vara till hjälp?" frågade den.

"Vi är båda så väldigt trötta och vi vet inte varför, för det finns ingen fara just nu som det fanns för ett tag sedan", svarade Zebra.

Den lilla fågeln flög högt upp i luften, så högt att den kunde se det lugna vattnet, det gröna gräset och livsenergin i Zebra... och denna energi var som små floder av rent liv som flöt från hovarna till huvudet till hjärtat och runt omkring... men vissa av dessa floder verkade inte flyta ordentligt, som om de var uttorkade eller blockerade.

Den natten, när Zebra tittade upp mot stjärnorna, började den lilla fågeln knacka med sin näbb, bestämt men försiktigt, för att väcka livets floder under Zebras ögon... vid sidan av huvudet... över läpparna, under läpparna... den lilla fågeln var som en trummis som trummade för att livet skulle komma tillbaka.

Vid ett tillfälle tog Zebra två riktigt djupa andetag och kände plötsligt att en börda lättade, som att få luft efter att ha varit instängd i en grotta, som att hitta ljus efter mörker...

“Vad har du gjort, lilla fågel?” frågade Zebra. Men den lilla fågeln hade flugit iväg... Zebra försökte förklara för Gazelle vad som hänt, men för Gazelle lät det som en saga, så löjligt det verkade...

Den natten när Gazelle försökte sova tog Zebra den yttersta spetsen av hoven och knackade försiktigt men bestämt på samma läkande punkter runt Gazelles ögon, läppar, på bröstet och hovarna, och reaktionen var annorlunda... Gazelle gick från irriterad, till gråtande, till skakande, till sömn... med ett leende som bara solen kunde konkurrera med... Och som den lilla fågeln vet och livets flod kan berätta, är läkning möjlig och kan föras vidare...



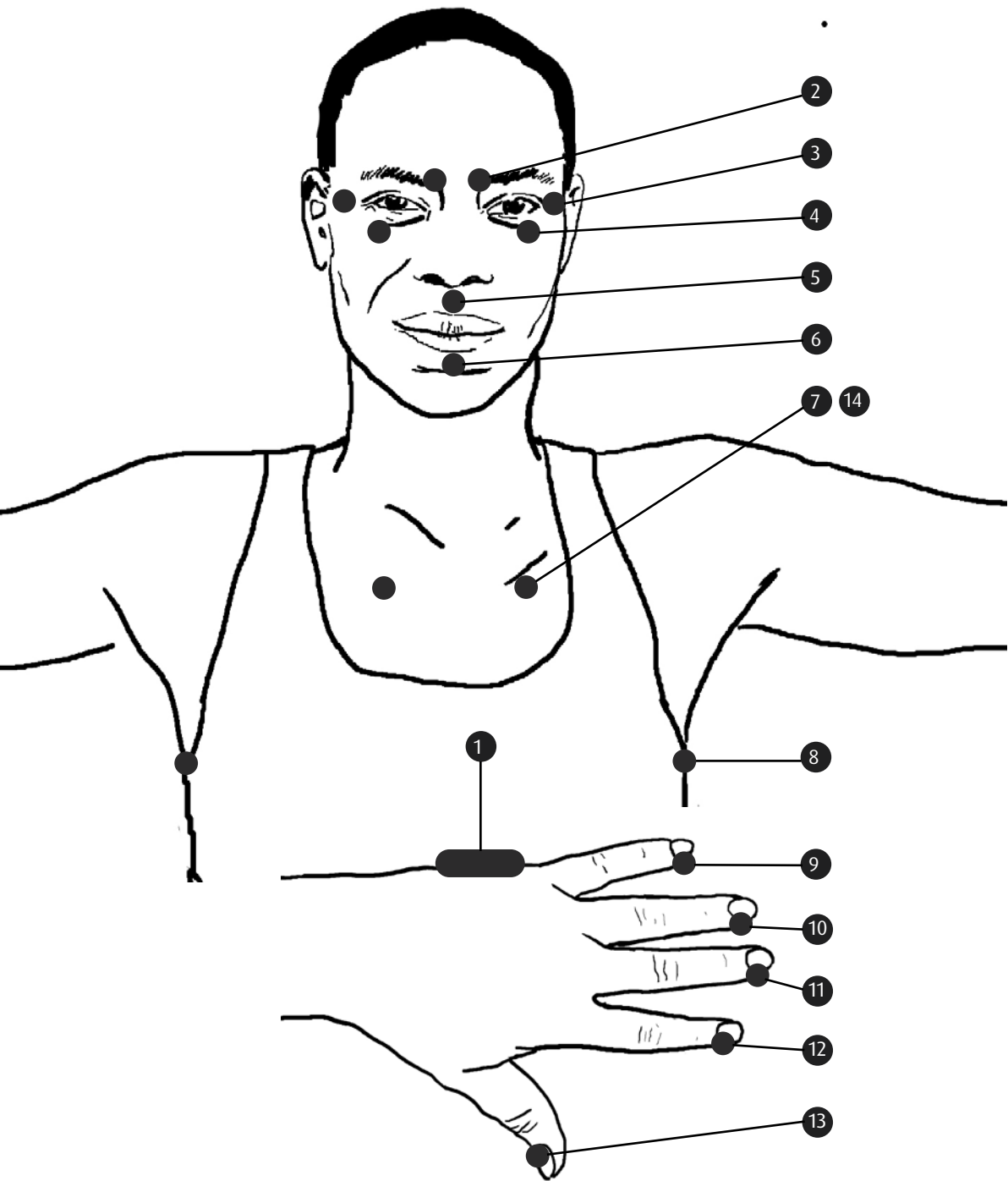
En fågel utanför vårt hotell i Kigali, Rwanda.



HJÄLP TILL SJÄLVHJÄLP MED TTT



Kraftfulla kroppspositioner ökar
välbefinnandet



Trauma Tapping Teknik (TTT)

Det är så här du gör Trauma Tapping Tekniken (TTT). Det finns mer att lära, men vi vill att du ska känna till den grundläggande tekniken innan du läser vidare. Du kan använda TTT på dig själv eller på någon annan.

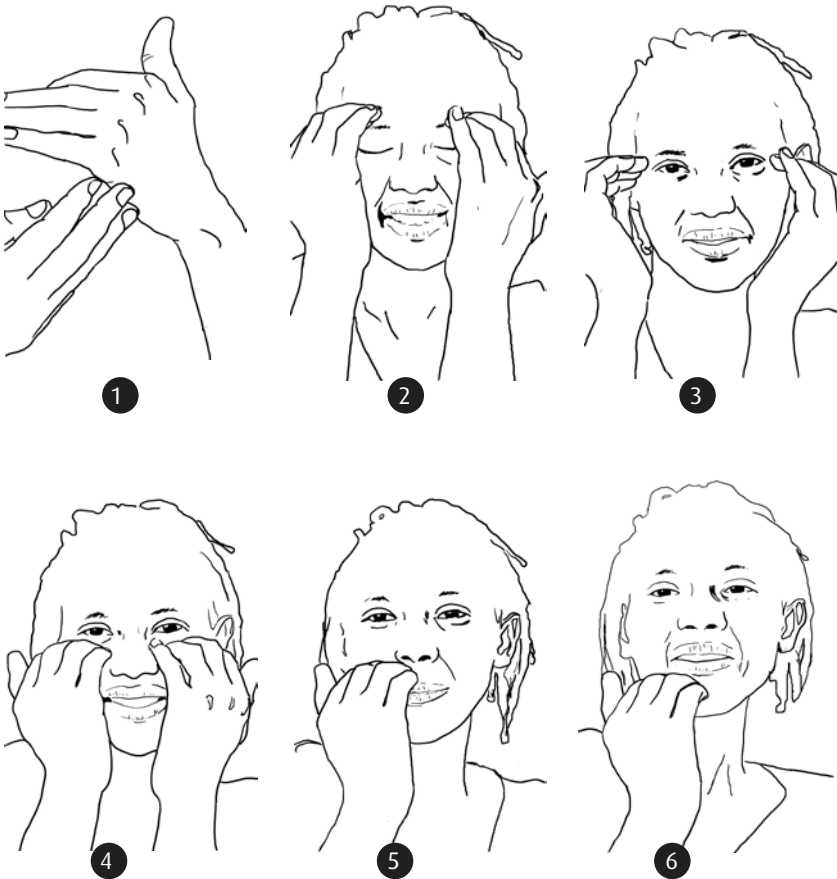
1. Koppla upp på känslan som stör dig, men bara lite grann
2. Knacka cirka 15 gånger, bestämt och precist på punkterna som visas i bilden
3. Ta två djupa andetag – längre utandning än inandning
4. Gör tappningsproceduren en gång till
5. Ta två djupa andetag – längre utandning än inandning
6. Slappna av och andas normalt
7. När du behandlar någon annan avslutar du med att hålla personens hand och vänta en stund tills de är redo. Be hen att berätta vad som känns annorlunda.

Punkterna

1. Sidan av handen ("Karatepunkten")
2. Där ögonbrynen möts
3. Utanför ögonen på benkanten
4. Under ögonen
5. Under näsan
6. Under munnen
7. Under nyckelbenet och över hela bröstet, som när man trummar
8. Under armen, på sidan av bröstkorgen
9. Lillfingrets inre spets bredvid nageln
10. Ringfingrets inre spets bredvid nageln
11. Långfingrets inre spets bredvid nageln
12. Den inre spetsen av pekfingret bredvid nageln
13. Den yttre spetsen av tummen bredvid nageln
14. En gång till under nyckelbenet och över hela bröstet, som när man trummar

Självhjälp med TTT steg för steg

Tänk på det som stör dig och knacka bestämt cirka 15 gånger på varje punkt med två/tre fingrar, i ganska snabb takt. Ta två djupa andetag och upprepa hela sekvensen. Ta två djupa andetag igen när du är klar.

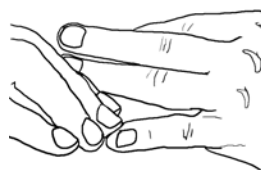




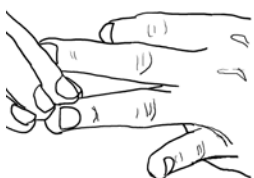
7



8



9



10



11



12



13



14

Ta två djupa andetag och upprepa från början minst en gång till eller tills du är lugn.



En workshop i byn Cyuve,
Rwanda, nära gränsen till
Kongo.

ATT ERBJUDA EN TTT-SESSION





TIT-utbildning i Turkiet

Vem kan bli hjälpt av Tapping & Havening?

“I motsats till vad många tror kan trauma läkas, trauma är inte en livstidsdom.”

Dr Peter Levine, grundare av Somatic Experience

Alla typer av emotionell och traumatisk stress kan behandlas med F.A.S.T. teknikerna. Detta är vår erfarenhet från många års arbete i bland annat Rwanda, Kongo, Senegal, Sierra Leone, Tchad, Kenya, Uganda, Sydsudan, Indien, Kanada, Sverige, Danmark och Finland.

Vi har arbetat med väldigt utsatta personer och grupper och med yrkesverksamma som arbetar med dessa personer och grupper. Sedan 2007, då vi tillsammans med trauma-experten Dr Carl Johnson började lära ut Tapping till föräldralösa ungdomar efter folkmordet i Rwanda, har vi arbetat med överlevare av sexuellt våld, våldtäkt och krig, flyktingar, före detta barnsoldater, tortyroffer, änkor och deras familjer. Dessa människor har överlevt några av de mest ofattbara vålds- och krigshandlingar, och deras symptom har läkt.

Före en session

Det finns saker du bör tänka på innan du erbjuder en session av TTT till någon:

Läkning är möjlig

Enligt vår erfarenhet är det möjligt att läka symptom även av otroligt svåra trauman. Läkning kan dock behöva definieras: det handlar inte om att glömma vad man har varit med om. Det handlar om att kunna återkalla minnen av det som hände, utan att utlösa känslomässigt laddade reaktioner som orsakar onödig stress. Stressreaktioner från en traumatisk händelse kan hålla i sig i 15-20 år eller mer, och vi är medvetna om att det kan verka befängt att påstå att detta kan läkas genom en tappingsession eller två, men det är ett faktum i vår värld. Vi har personligen träffat tusentals överlevande från folkmord, krig, slaveri, stympning, våldtäkt och annat våld, och bevittnat deras läkningsprocess. Vårt budskap är enkelt: Läkning är möjlig.

Kongruens, tillit och att vara centrerad

Att vara kongruent och ha tillit till vad du gör och varför du gör det är de viktigaste utgångspunkterna när du arbetar med trauma. Utan dessa utgångspunkter kommer behandlingen eller undervisningen inte att gå framåt.

Det är också lika viktigt att vara närvarande och fokusera på välbefinnandet hos den person som du hjälper. En session handlar om dem. Att vara centrerad är viktigt för allt läkande, men också i livet i allmänhet. Övningar som meditation, bön, qigong, mindfulness och avslappning är till stor hjälp. Vi rekommenderar också självtapping och Do-In självmassage (se sidan 206).

Stå, sitta eller ligga ner

Vi behandlar och lär ut TTT både stående och sittande, och tekniken fungerar lika bra för någon som ligger ner, särskilt för någon som är sjuk, föder barn eller ett barn som håller på att somna. Var dock försiktig om du behandlar någon som är djupt upprörd stående, eftersom avslappningseffekten av behandlingen kan ge “svaga knän”.

Sitt likt två skepp som passerar varandra

Om du sitter, rekommenderar vi att du placerar stolarna likt två skepp som passerar varandra. På så sätt kan du lätt nå alla punkter utan att inkräkta på den behandlade personens personliga utrymme.

Förklara före och under

Förklara alltid vad du ska göra och visa punkterna på dig själv, för att få ett OK att röra vid dessa punkter på personen du ska behandla. Om personen blundar under behandlingen ska du tala om för personen när du flyttar händerna, till exempel genom att säga “Nu ska jag röra vid din panna.”, så att personen känner sig trygg och kan slappna av utan att bli överraskad av din beröring. Lär dig mer i kapitlet Förstå stress (sidan 144).

Öppna ögon eller blunda

Det går bra att få behandlingen med öppna ögon, men effekten kan bli större om ögonen är slutna, eftersom man då kan slappna av och fokusera på sina inre förnimmelser. Du kan också kontrollera om ögonlocken fladdrar, vilket är ett bra tecken på avslappning.

Var ödmjuk

Utlova aldrig några specifika resultat före en session. Varje person är unik och ibland visar sig resultaten av en session först en dag eller en vecka senare.

Du kan till exempel säga:

“Om du vill uppleva en metod som kan få dig att slappna av, kan jag visa den för dig.”

“Jag känner till en metod för att lindra känslomässig stress som kan vara användbar även vid svåra traumatiska upplevelser. Jag använder den själv ibland, vill du att jag ska visa dig?”

Kom överens om att fortsätta till lugn

Känslor kan vila ovanpå varandra som lagren på en lök. Om ångest släpper taget under en session kan den övergå i ilska, sedan sorg och sedan frid. Om en stark känsla dyker upp under en tappingsession rekommenderar vi att du fortsätter en omgång till med fokus på den nya känslan. Om detta händer är det bra att få tillåtelse att fortsätta innan du börjar om igen.

Koppla upp på känslan

För att TTT ska ha effekt måste personen som behandlas vara uppkopplad på den känsla hen vill behandla, vilket är anledningen till att TTT fungerar perfekt om den tillämpas under en känslomässig reaktion. Om hen inte är i kontakt med känslan hen vill behandla kommer effekten att vara en lätt avslappning, sänkning av kortisolnivåer och sinnesro, men reaktionen kan dyka upp igen.

Vi brukar säga att göra TTT utan att koppla upp på den känsla du vill behandla är som att sätta på duschen och stanna kvar utanför.

Kolla före och efter

Före en session kan du säga "Om du tänker på det nu, på en skala från 0-10, där 0 är inget lidande och 10 är väldigt mycket, hur stark är din känslomässiga reaktion?" Detta kallas för en Subjective Units of Distress (SUD)-skala.

Denna gradering gör det lättare för personen och för dig att märka vad som är skillnaden efter sessionen.

Förklara att TTT är en första hjälpen-metod

Trauma Tapping presenteras sällan som en terapi. Vi kallar det ofta för en första hjälpen-metod för psykologiska eller känslomässiga problem, en avslappningsmetod eller en självhjälpsmetod för att rensa tankarna.

På så sätt blir TTT något som varje person kan prova, vilket lägger kraften att läka i händerna på individen. En utbildad utövare har mer erfarenhet och kan få bättre resultat än en nybörjare, men i många situationer är en enkel metod som TTT tillräckligt bra för att göra stor skillnad.

Lita på metoden

TTT är en generös metod. Vi rekommenderar att den utförs enligt beskrivningen här, men om du råkar knacka i en annan ordning eller glömma några punkter, oroa dig inte. Även om du inte gör det exakt som det beskrivs i boken, brukar

det ändå leda till förändring. Inget dåligt kommer att hända som inte redan har hänt för den här personen. Lita på metoden.

Inga ord behövs

För att TTT ska fungera är det bara nödvändigt att vara i kontakt med den berörda känslan, däremot finns inget behov av att prata om vad som kan ha orsakat den. Det finns flera anledningar:

1. Områden med lågt förtroende

I samhällen där rykten och information har använts för falska anklagelser är förtroendet lågt och människor kanske inte vill säga högt vad de har upplevt. I Tchad under Hissène Habrés diktatur på 1990-talet var till exempel användningen av spioner och informatörer mycket utbredd och människor arresterades och torterades.

Under en workshop med tortyroffer i N'Djamena, Tchads huvudstad, kommenterade en av deltagarna detta:

“På den tiden kunde man inte ens lita på sin egen skugga. Det fanns informatörer överallt och några av dem sitter fortfarande vid makten. Därför finns det ingen tillit i vårt samhälle. Vi uppskattar denna Trauma Tapping som gör att vi kan hantera våra minnen utan att behöva prata om våra upplevelser.”

2. Att hantera skam

När det handlar om våldtäkt eller skada som åsamkats andra, vilket kan vara fallet med barn som tvingats in i väpnade grupper, vill de flesta inte prata om vad de gjort på grund av den skam det innebär.

3. Integritet

Ibland föredrar människor att hålla sina minnen och sin historia privat av någon annan anledning och vill helt enkelt inte prata om sina problem med andra.

4. Språkliga hinder

En person kan fortfarande bli hjälpt även om deras berättelse inte kan förstås verbalt, så länge de förstår tillräckligt för att acceptera en session och är uppkopplade på sina känslor.

Uttryck dig positivt

När en medicinskt ineffektiv behandling har en positiv effekt på ett tillstånd talar man om en placeboeffekt. Det finns ett inslag av placeboeffekt i varje behandling, inklusive TTT.

Varje ord du använder kommer att ha betydelse! Tillåt din klient att behålla alla övertygelser som stöder dem i läkningen. Om människor tror på en Gud, en andevärld eller vetenskap: Låt deras övertygelser vara i fred, de är källor till energi.

Nocebo är motsatsen till placebo – det är när ord begränsar eller stoppar läkningsprocessen. Föreställ dig effekterna av att en läkare eller terapeut säger:

“Traumat är allvarligt och kroniskt. Du måste lära dig att leva med det.”

Föreställ dig nu effekten av att samma person säger:

“Jag känner till många fall av trauman som liknar ditt som har läkt, och ibland till och med snabbare än du skulle tro var möjligt.”

Det är också viktigt att vara ärlig. Du kan inte be en person att må bra eller vara positiv om den inte är det. Du kan inte be en person att acceptera sig själv om den inte har gjort det ännu.

Ett sätt att formulera sig som vi har funnit 100 procent ärligt och kongruent för alla personer i alla situationer är:

“Jag vill känna mig (*bra, lugn, avslappnad, lycklig*) och är villig att göra allt jag kan för att nå dit.”

Detta är ett positivt mål med en tydlig avsikt.

Förändra lidande till glädje

En av de mest läkande krafterna är skrattet. Skratt är en naturlig reaktion när du släpper på spänningar och hittar ett nytt perspektiv på dina utmaningar. Vi använder gärna humor i våra workshops, och vi framhåller humor som ett av de viktigaste verktygen för läkning. Odlad din humor och öva på att le.

Behandla - och ännu bättre: Lär ut!

Lär människor mer än du behandlar dem. Du kan stärka människor genom att hjälpa dem att inse att de har förmågan att läka både sig själva och andra.

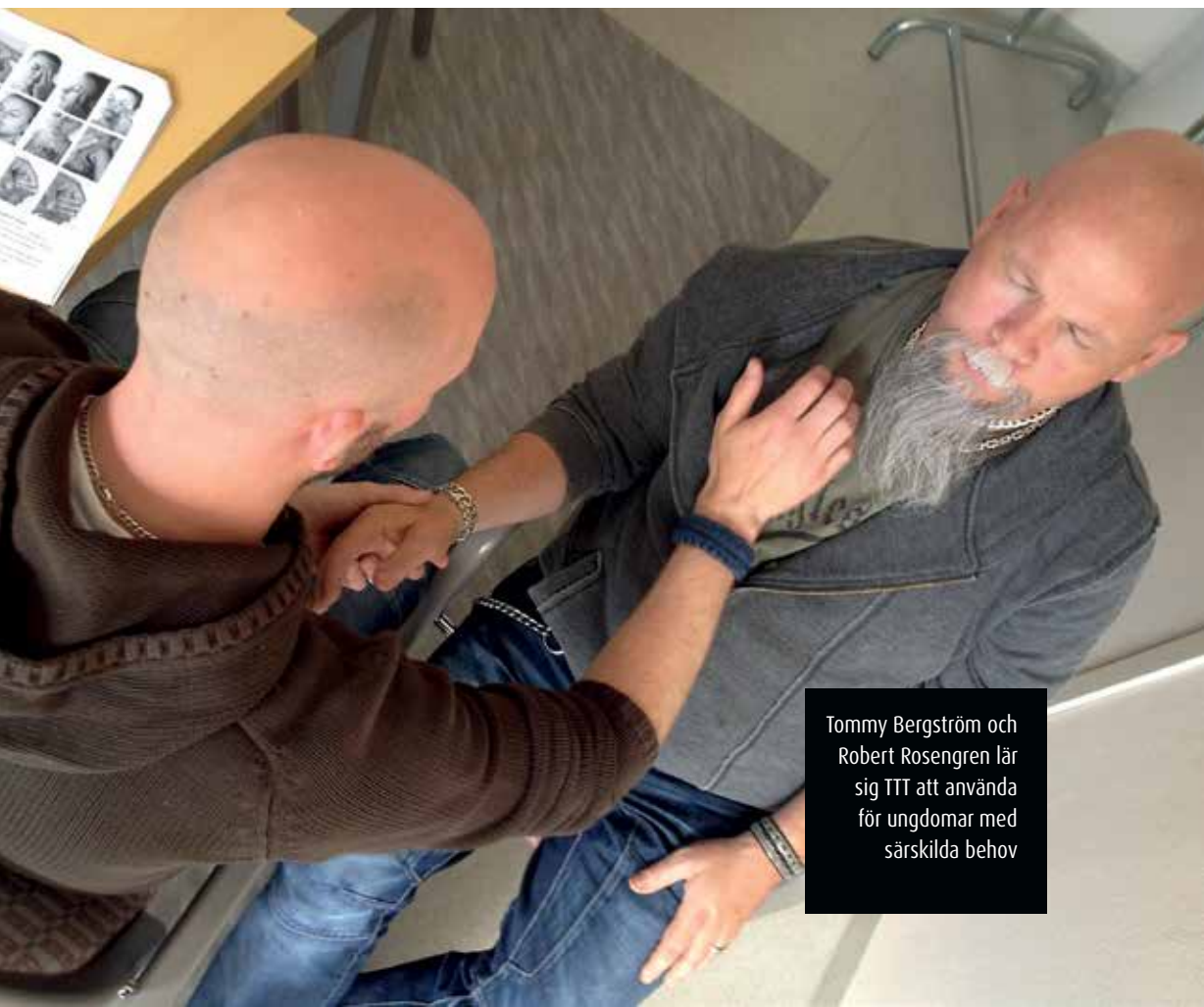
En vanlig fråga

Många tycker att tapping ser löjligt ut, som ett skämt. Vi får ofta frågan “Måste jag tro på TTT för att det här ska fungera?” Svaret är nej. Även om det

finns en placeboeffekt i alla behandlingar så fungerar TTT på en neurologisk nivå bortom ditt trossystem. Det enda kravet är att du är i kontakt med den känsla eller emotion som du vill behandla.

Behandla hela familjen

När en person drabbas av traumatisk stress kan reaktionen överföras till andra familjemedlemmar (och vänner). Genom att lära ut tekniken till alla familje-medlemmar, helst samtidigt, får de ett verktyg som ger dem möjlighet att ta kontroll över situationen. På detta sätt bryter man också ner eventuella barriärer av tillit eller hierarki eftersom barn kan behandla föräldrar och vice versa.



Tommy Bergström och Robert Rosengren lär sig TTT att använda för ungdomar med särskilda behov

Under en session

Du kanske vill tänka på följande under en session:

Inget lidande!

Ett minne bör aldrig återupplevas så djupt att känslorna blir överväldigande.

Efter att under många år ha arbetat med F.A.S.T. i områden med djupa trauman från krig och folkmord, är vår erfarenhet att varje traumatisk stressreaktion kan läkas om den hanteras försiktigt och med sunt förnuft. Personen behöver aldrig gå djupt in i minnen, då finns risk att hen återtraumatiseras, och symtomen kan förvärras.

Om personen som behandlas överväldigas av känslor eller visar tecken på panik kan du distrahera hen genom att till exempel be hen öppna ögonen, byta samtalsämne eller be hen utföra en enkel matematisk beräkning, som $7+2$, vilket tvingar hen att använda sitt rationella tänkande.

“Om du blir för obekvämt, säg till mig så pratar vi om något neutralt, som blommorna i din trädgård, om fotboll eller din favoritmat. Jag vill inte att du ska lida. Du har redan lidit så mycket.”

Dr Carl Johnson under en kurs i Rwanda

Stadigt och exakt

Gör Tappingen med två eller tre fingrar; med fingertopparna. Inte för mjukt och inte för hårt. Var noggrann, kolla med personen du ger Tappingen och justera vid behov. Långa naglar är lite svårare. Försök hitta ett sätt att hålla fingertopparna utan att naglarna berör huden eller överväg att trimma naglarna på två-tre fingrar.

Tvätta händerna före en session, inte bara av uppenbara hygieniska skäl, utan också för att lukten av något du har hanterat tidigare kan vara obehagligt eller ge en negativ association.

Läkning genom beröring

“Håll patienten i handen!”

Hippokrates, läkare och den västerländska medicinens fader

Många gånger blundar personer som behandlas med TTT. Se till att hela tiden låta fingrarna följa huden från en punkt till nästa i ansiktet, det är lugnande och förstärker processen.

Mellan de två omgångarna av Trauma Tapping, under djupandningen och efter sessionen rekommenderar vi att du håller klientens hand mellan dina händer tills hen är redo att gå vidare.

Armen faller

Varje gång du släpper klientens hand eller arm kan du hålla armen, svänga den försiktigt från höger till vänster och släppa den ner på hens ben från någon decimeters höjd. Om personen är avslappnad faller handen vanligtvis som om hen sover, ibland stannar den kvar i luften när du släpper den. Oavsett vilket, kommer detta ofta att ha effekten att fördjupa avslappningen.

Handgrepp för Tapping

När du kommer till punkterna 9-13 på fingertopparna kan det vara bra att lägga fingrarna på ett knä eller ett bord. När du behandlar någon kan du göra en “vänsterhandskakning” som gör att du gör Tapping på fingrarna mot din egen hand eller handled.

Ska jag behandla båda sidorna av kroppen?

Vi har kommit fram till att det inte spelar någon roll om du behandlar båda sidorna av kroppen eller inte. Du kan behandla ena sidan under den första omgången och den andra sidan under den andra omgången, eller samma sida under båda omgångarna. Kroppen verkar kompensera för detta.

Efter en session

Det är viktigt att ge personen lite lugn och ro och återhämtning efter en session.

Du kan börja med att fråga “Vad lägger du märke till?”

Sedan kan du fråga vilken nivå känslan eller emotionen har på den så kallade SUD- skalan (Subjective Units of Distress) från 0-10 när hen återkallar minnet som hen tänkte på i början av Tappingen, och om det är bra eller dåligt. All förändring kan vara positiv.

Vad kan jag förvänta mig?

Det kan finnas många positiva effekter av en TTT eller Havening-session

- Känna sig avslappnad
- Känna sig sömnig
- Känna sig energisk
- Förändring av känsloläge
- Nya känslor som bubblar upp
- Skratt och tårar
- Smärta bortkopplad från minne
- Känna sig positivt förvirrad
- Känna sig glad

Vår erfarenhet är att varje ny känsla under eller efter en session är ett tecken på att en förändring är på gång. Om en negativ känsla dyker upp under en TTT eller Havening-session finns det en enkel lösning: gör en till runda på den nya känslan. Om du följer denna instruktion kommer personen i slutändan med största sannolikhet att känna sig avslappnad. Känslor är skiktade som skalet på en lök. Sorg kan följas av ilska, sorg, tomhet eller skratt. Gör alltid en överenskommelse om att fortsätta tills personen känner sig lugn.

Omedelbar förändring

Många sessioner ger en omedelbar och märkbar förbättring i det emotionella systemet hos den behandlade personen. Vi tar aldrig åt oss äran om det sker en positiv förändring, oavsett hur överväldigande den är. Den person du behandlar behöver känna sig stärkt och förstå att du bara tillförde lite hjälp utifrån och att läkningen var något som personen själv skapade på insidan. Vi brukar när så är lämpligt avsluta en session med att gratulera personen.

Otydlig förändring

Ibland säger människor "Jag vet inte" när de får frågan om hur de känner sig efter en session. Det är ett bra svar, för om de upplever en ny känsla, som inte är negativ, så vet de faktiskt inte vad den betyder ännu.

Ge varje individs läkningsprocess så mycket tid som behövs. Undvik att dra förhastade slutsatser om att tekniken fungerade eller inte. Vissa symptom försvinner direkt medan andra kan ta några dagar.

Vi säger till personen att leta efter minsta lilla skillnad i känslor inför det minne som aktiverades under sessionen. Även om skillnaden verkar liten, kommer minsta ljusstråle som kommer in i ett helt mörkt rum att göra det möjligt att se när ögonen har anpassat sig.

Tillåt en natts sömn för att bearbeta och föreslå en ny session någon dag senare.

Mindre vanliga reaktioner

Efter en session brukar de flesta känna sig avslappnade. Ibland kan det förekomma fysiska reaktioner som

- Yrsel
- Illamående
- Huvudvärk
- Svettningar
- Skakningar

Det är tecken på att en förändring är på gång. Vi gör alltid en överenskommelse om att få fortsätta med ytterligare en runda om något sådant inträffar.

Gunilla:

En av mina vänner i Sverige ville ha en tapping för en traumatisk upplevelse som han bar inom sig. Han känner till proceduren mycket väl så jag behövde inte förklara någonting. Han satte sig på en stol mitt i sitt kök. Han blundade och förberedde sitt sinne på det problem han ville behandla.

Efter Tappingen kände han sig först avslappnad men efter en stund började han svettas mycket kraftigt. Han var tvungen att ta en dusch. Kroppen släpper ut obehag på olika sätt. Vissa, som min vän, tycker att det är naturligt. Andra tycker att det är konstigt eller obehagligt. I vårt västerländska samhälle har vi lärt oss att smärta, kräkningar, feber och svettningar är oönskade känslor och reaktioner.

Bland traditionella healers i Amazonas och yogis i Indien anses till exempel kräkningar vara ett mycket viktigt sätt att släppa spänningar och problem.

Känsla av tomhet

Traumatiska känslor kan ta mycket plats. Efter en behandling där traumasymtomen har försvunnit känner sig vissa personer tomma, nästan ihåliga. Du kan hjälpa dem genom att föreslå att de fyller denna tomhet med något de föredrar istället: ljus, lugn, ditt sanna jag, kärlek. Andas in det du vill känna i stället och gör en knackrunda på denna positiva känsla.

Håller effekten av de här teknikerna i sig?

En mycket relevant fråga som vi ofta får är: "Håller effekten av de här teknikerna i sig?" Ett enkelt svar är: "Ja, för det mesta."

Det kan låta djärvt och naivt, men så ser vår erfarenhet ut. Många av de föräldralösa ungdomar som vi utbildade under de första kurserna i Rwanda hade sett sina föräldrar och syskon dödas framför ögonen på dem, när de hamnat under döda kroppar i en kyrka, hade bevittnat mord när de gömde sig på ett tak, i ett majsält eller i papyrusträskan. De hade gömt sig, omgivna av skällande hundar och brinnande hus.

En del av dem överlevde genom att äta rå kassava och andra rötter och blad, medan deras vänner eller familj dog av svält och lunginflammation, andra fastnade i vägspärrar och dödades på plats.

De symptom vi behandlade har varit borta under de 17 år vi har känt dem. Minnena finns kvar, men inte med den smärtsamma känslomässiga laddning som de hade innan de lärde sig TTT.

Ett mer komplext svar på frågan om effekten håller i sig är: “Ja, om alla inblandade känslor, eller en kritisk massa av dem, exponerades vid tidpunkten för TTT-behandlingen kommer effekten sannolikt att vara för evigt.”

Teoretiskt sett kan man tillämpa TTT på vilken person som helst och framkalla ett avslappnat sinnestillstånd, sänka stressnivåerna och skapa en tillfällig lättnad. När en person återvänder till den miljö där den traumatiska upplevelsen inträffade kan symtom utlösas som aldrig behandlades. En person som har lärt sig TTT kan då behandla sig själv.



En dansare från vår videoinspelning av en Tapping-sång i Rwanda.



Batwa-pymeer" with "en grupp Batwa.

Prova nu!

“Jag har aldrig gjort ett misstag. Jag har bara lärt mig av erfarenhet.”

Thomas Edison, glödlampans uppfinnare

Om du har läst så här långt och inte har provat en tapping session ännu, är du mer än redo nu.

Det är samma sak med alla praktiska tekniker: du kan läsa om dem och tänka intellektuellt att det kanske eller kanske inte fungerar, och sedan lägga denna kunskap i ditt interna bibliotek med “saker att prova någon gång” – eller så kan du omvandla kunskapen till en erfarenhet.

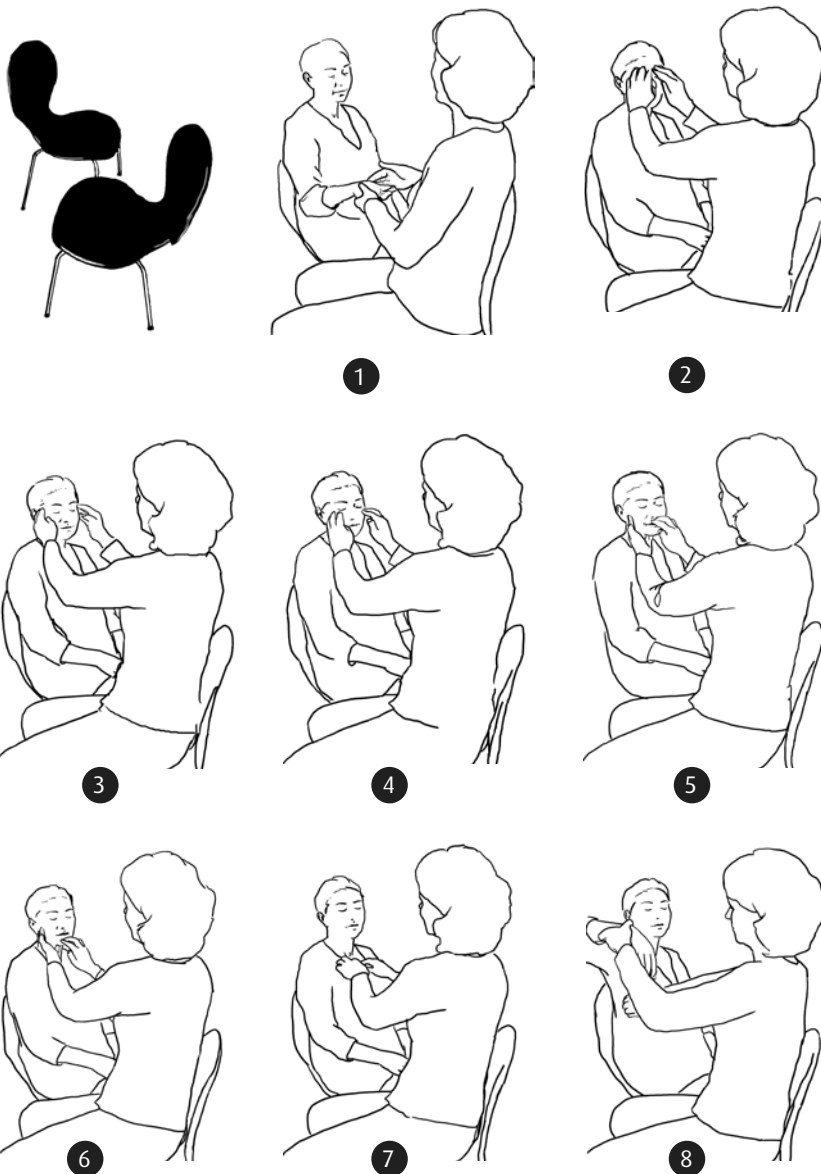
Om du är ensam, hitta en lugn plats och lägg instruktionerna med Tappingpunkterna framför dig, känn in den önskade känslan och ge dig själv Tapping.

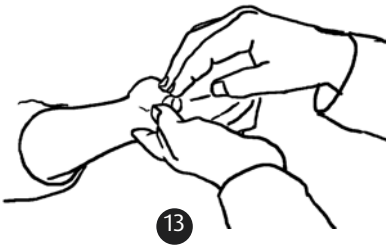
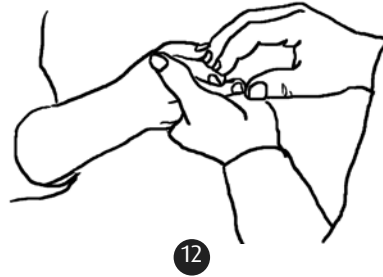
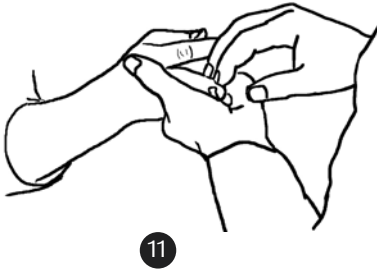
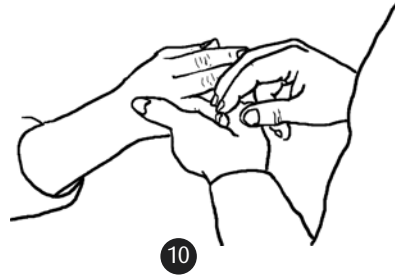
Om du vill behandla någon sätter ni er som två skepp som passerar enligt beskrivningen i avsnittet “Före en session” och lägger instruktionen så att du kan se punkterna, ber den andra personen att koppla upp på känslan och göra Tappingen de två rundorna.

Instruktionsvideor finns på vår hemsida: www.peacefulheart.se

TTT steg för steg

Känn in känslan och gör Tapping ca 15 gånger på varje punkt med två eller tre fingrar, i en ganska snabb takt. Be personen att ta två djupa andetag och upprepa.





Be personen att ta två djupa andetag medan du håller hen i handen, mellan de båda rundorna och efteråt.



En ung elev i
Sierra Leone.

Att hjälpa barn

Mekanismerna bakom trauman är annorlunda hos barn eftersom deras hjärnor inte är färdigutvecklade. Trauman som upplevs innan man lärt sig språket, kan koda på ett annat sätt än trauman som upplevs senare.

Tapping och Havening är utmärkta verktyg för barn. För dem är proceduren som en lek som de lär sig snabbt. Det är enkelt och det ser ut och känns som en rolig övning. De märker snart att det är lugnande, oavsett om det är i Sverige, Kongo eller Indien. Barn, precis som vuxna, kan också göra både Tapping och Havening på sig själva och sina vänner.

Medan du utför teknikerna behöver barnet aktivera känslan eller tanken som stör dem. Du kan helt enkelt be barnet berätta vad som har hänt, oavsett om det var under en dag i skolan, under flykten från byn eller när jordbävningen började. När barn berättar sin historia kommer känslan automatiskt att aktiveras på det som gör dem upprörda, vilket gör att proceduren fungerar. När barn inte känner för att prata om något kan du helt enkelt fråga: "Om det är något som stör dig, vad skulle det vara?" Det räcker.

Trauma kan överföras från en generation till nästa. I Rwanda lider till exempel många barn som föddes efter folkmordet av posttraumatisk stress. Trauma kan överföras under graviditeten och även med traumatiska berättelser eller i tiggandet om vad som hänt.

Eftersom traumatisk stress kan blockera vårt logiska tänkande, våra förhoppningar om framtiden och vår förmåga att lära oss är det av yttersta vikt att behandla trauman hos barn.

TTT med Toto

När vi introducerar TTT för barn berättar vi ibland denna historia:

Gunilla:

För en tid sedan när jag kom ut från ett internetcafé i Bukavu i östra Kongo såg jag någon jag kände igen på andra sidan gatan. "Jambo Louis!" ropade jag över ljudet från alla motorcykeltaxis som passerade mellan oss. Louis hade deltagit i en av våra TTT-utbildningar. Han stannade, vinkade och tog sig över gatan genom trafiken, uppenbarligen ivrig att säga mig något. Det här är vad han berättade:

"I september förra året skulle min yngste son Toto börja skolan. Jag följde med honom första dagen. Alla nya elever skulle svara på några frågor, som ett prov, för att kontrollera om de var redo för skolan.

Det var mycket folk framför skolan och i klassrummen. Jag kände att Toto saktade ner och höll min hand hårdare och hårdare. Det var som om han gömde sig bakom mig.

"Kom Toto, nu går vi till ditt klassrum", sa jag, men han fortsatte att släpa efter.

Klassrummet var fullpackat med barn och föräldrar. Längst fram stod läraren, en lång kvinna klädd i ljusa färger, och tittade ut över folkmassan.

Jag kände hur Toto drog i min hand ännu hårdare: "Nej, pappa, snälla, jag kan inte gå in där..." sa Toto med en skräckslagen blick i ögonen.

"Vad är det som händer, min son? frågade jag.

"Jag vågar inte gå in där, snälla pappa, jag vill åka hem", svarade Toto nästan gråtande.

I det ögonblicket kom jag att tänka på "gorillatappingen" som vi lärde oss under TTT-utbildningen. Jag sa till Toto: "Kom min pojke, vi ska göra oss modiga som de stora gorillorna!

Jag tog med Toto ut ur klassrummet och började visa hur man gör Tapping på bröstet. "Det är så här gorillorna gör, eller hur? Han nickade och började imitera mig. Efter att ha gjort Tapping en stund frågade jag honom: "Hur känner du dig?" Han log och sa: "Jag mår bra nu."

När vi nu gick in i klassrummet dörren släppte Toto min hand och gick utan att tveka genom folkmassan fram till läraren. Hon frågade honom något på franska, som är de lärda människornas språk i vårt land, men Toto svarade på swahili: "Snälla madame, kan ni säga frågorna till mig på swahili, franska är svårt."

Läraren tittade förvånat på Toto. Sedan böjde hon sig fram och lyfte upp honom från golvet och sa: "Du är en modig pojke. Naturligtvis kan vi prata swahili."

På en schackturnering för barn

Ett annat exempel på att göra TTT med barn kommer från Sverige:

Ulf berättar:

När min dotter var tio år gammal deltog hela hennes klass i en årlig schackturnering för barn. De deltar som en klass och räknar poäng från varje enskilt parti. Det innebär att varje barn är delvis ansvarigt för hur det går för klassen i varje parti.

En pojke blev så nervös att han kräktes. Han grät och ville gå hem. Den här situationen är mycket pressande för ett barn i den här åldern – klassens insats var beroende av att han skulle spela.

Min fru, Melodie, tog med den gråtande pojken och torkade bort spyorna med en servett. Sedan gjorde hon Tapping på honom. Efter två omgångar såg hon honom i ögonen och frågade: "Kan du ge det ett försök att spela nu?"

Pojken nickade, och med ett svagt leende vände pojken tillbaka till spelområdet, spelade – och vann. Efter detta har han bett om att få Tapping då och då före matcher, men viktigast av allt är att hela klassen insåg att det är okej att vara nervös, och att det finns saker man kan göra åt det. Enkla saker, som Tapping.

Marie – en Tappingsession i Rwanda

Gunilla:

Ingen visste vad som hände med Marie under folkmordet, förutom att hon hade blivit slagen i huvudet upprepade gånger med en av de tunga klubbor som Interhamwe-milisen använde för att döda när det inte fanns några machetes tillgängliga. Hon misshandlades så svårt att alla trodde hon var död och lämnade kvar henne när andra flydde i panik från kyrkan dit hundratals människor hade tagit sin tillflykt. Kyrkor hade tidigare varit säkra platser, men under folkmordet slaktades människor även i kyrkor. Ingen plats var säker vid den tiden.

När Maries bror nu öppnade dörren –16 år senare – hade han ett välkomnande leende. Han tog bort skjortorna som han höll på att stryka och bad mig och vår kollega Robert Ntabwoba sitta ner i det lilla rummet.

Enligt traditionen ska man bjuda besökare på något att dricka. “Vill ni ha ett glas vatten?” frågade han. Han sa att Marie låg i sängen med en av sin svåra återkopmande huvudvärk som plågade henne sedan folkmordet.

“Vi kanske ska komma en annan dag när hon mår bättre?” sa jag.

“Nej, inte alls, hon vill verkligen prova den behandling som jag har berättat om”, sa hennes bror och visade oss till hennes rum.

Under ett nästan genomskinligt lakan fanns formen av en liten kropp, tunn och hopkrupen som en fågelunge. Robert, som kände henne sedan tidigare, satte sig bredvid henne på sängkanten.

“Marie, amakuru? Hur mår du?”

Hon svarade inte men tog bort lakanet från ansiktet och tittade på oss.

Med mjuk röst förklarade Robert vad vi kunde göra för henne och frågade om hon ville att vi skulle försöka.

“Yego”, viskade hon. “Ntakibazo.” Ja, inga problem.

Eftersom Marie så tydligt var kopplad till känslorna i sina minnen, och fick huvudvärk när tankarna och känslorna från folkmordet kom tillbaka, var hon redan i kontakt med det hon behövde läka med Tappingen.

Jag gjorde Tappingen försiktigt. Marie blundade och låg stilla. Efter den tredje omgången frågade Robert henne hur hon kände sig. Hon svarade inte med ord utan öppnade ögonen och gav oss ett svagt leende och mumlade: “Nimeza” Bra. Hon vände sig mot väggen och verkade somna.

Vi visste inte säkert vilken effekt Marie hade fått av Tappingen vid den här tidpunkten, men hon verkade lugn. Vi ville inte störa henne genom att ställa frågor. Svaret skulle ändå vara uppenbart, förr eller senare.

Vi pratade en stund med Maries bror. Han var mycket orolig för sin syster, som han hade tagit hand om precis som de andra fyra syskonen sedan de återförenades efter folkmordet. De hade klarat sig bra i livet och studierna trots att de var föräldralösa. Det var bara Marie som inte kunde fortsätta sin utbildning. Hon var alltför traumatiserad, som om hon inte var närvarande i sitt eget liv.

Efter ett par dagar kom jag tillbaka för att titta till Marie. När jag gick nerför backen såg jag henne hänga kläder i trädgården bakom huset. När hon såg mig lade hon ner resten av kläderna i en hink och sprang fram och gav mig en kram.

Hon såg annorlunda ut: Hennes ansikte var öppet, och vilket leende! Hon hade satt upp håret i flätor och bar en vacker och struken blå jeansklänning.

Jag frågade om hon fortfarande hade “saker att reda ut”. “Yeggo.” Ja. Och vi gjorde en ny Tapping. Den här gången behövdes inga förklaringar. Hon kände till proceduren. Hon slöt ögonen och lät Tappingen ske.

När jag träffade hennes bror någon vecka senare sa han:

“Vi förväntade oss aldrig detta, sa han, Marie klarar sig så bra. Hon tar ansvar för matpengarna och hon har börjat utbilda sig till frisör. Det är fantastiskt.”

Maries huvudvärk försvann så småningom och mardrömmarna likaså. Hon deltog till och med i de minnesdagar som hålls varje år till minne av folkmordet, ett enormt lidande och en traumatiserande händelse för många, men inte längre för Marie.

Jag träffar Marie när jag kommer till Rwanda. Hon är en vacker och välfungerande ung kvinna. Jag frågar henne:

“Håller effekten av Tappingen?” “Yego”

TTT via internet

Du kan undervisa, träna och utföra F.A.S.T. teknikerna via Zoom, Teams eller andra kommunikationsprogram. Vi rekommenderar att de har någon i närheten som kan vara till hjälp om känslorna blir starka. Vi förklarar alltid att de kan fortsätta att göra Tapping och Havening som självhjälp efteråt.

Ulf:

Jag hade ett par Skype-sessioner med en klient som behövde hjälp med återkommande mardrömmar efter att hans fru hade begått självmord flera år tidigare. Det visade sig att detta kanske inte var orsaken till mardrömmarna, eller åtminstone inte den enda.

Under dessa sessioner hade vi båda kameran på så att vi kunde se varandra. Jag bad klienten att koppla upp på känslan av obehag. Han sa att den var på en nivå av 8 på en skala från 0-10 (SUD-skalan som vi nämnde tidigare där 0 är inget obehag och 10 är det värsta obehaget). Jag visade Tappingen på mig och han kopierade. När vi gick vidare påminde jag honom om att hålla kontakten med känslan och försäkrade honom om att det var ok. Om han gick för långt in i känslan kunde jag distrahera honom med att be om en detalj, ett namn eller en plats. Efteråt utvärderade vi hur stark känslan var när han tänkte på samma sätt som han gjorde innan vi började. Nu var känslan nere på 2, kanske 1, sa han. Jag kände då att klienten kunde fortsätta på egen hand med Tapping. Vi gjorde ytterligare två sessioner tillsammans och resultaten visade sig efter ett par dagar.

Klienten skrev då ett e-mail till mig:

“Minns du att jag först ringde dig för att få hjälp med mardrömmar, en mardrömskänsla som varade långt in på dagen och ibland hela dagen, “dagmaror”, i okontrollerad gråtmildhet, som alla verkade ha samband med

min frus självmord, visioner av hennes sista hemska månader, hennes ansikte på bårhuset, mina misstag kring hennes dödliga depression? Men när du frågade mig i början av vår första session vilken smärtsam bild jag först kom att tänka på, var det min skräck för att bli "borttappad" under evakueringen från London vid fem års ålder under andra världskriget. Så vilka minnen utlöste mardrömmarna? Kanske min frus självmord, det värsta som någonsin hänt mig och henne, eller kanske min barndomsskräck gjorde den outhärdlig, eller kanske de två trauman bara gick in i varandra? Jag vet inte, jag vet inte.

För ungefär 20 år sedan, när jag led av en "blödande tarm", hörde jag ett BBC-program om människor som led av liknande patologier, som, visade det sig, alla, precis som jag, hade drabbats av trauma 50 år tidigare genom kriget! Min tjocktarm blöder inte längre, främst tack vare psykoterapi och meditation (även om gastroenterologerna inte tycker om att "släppa taget"!), men det visar hur länge dessa krigstrauman kan vara.

Min fru var ju på sjukhuset, och jag trodde att hon var i säkerhet, och de ringde mig för att berätta att hon hade "försökt" begå självmord, och vägrade att berätta om hon var död. Men efter bara en timme av den fruktansvärda tretimmarsresan till sjukhuset visste jag att hon var död."

Som du kan se finns det många traumatiska händelser här: Hustruns självmord, känslan av att han kanske hade kunnat förhindra det, den fruktansvärda resan på tre timmar till sjukhuset utan att veta om hans fru var död eller inte – plus barndomstraumat från kriget 50 år tidigare som kan ha skapat förutsättningar för detta senare trauma att utvecklas till posttraumatisk stress i form av mardrömmar och "dagmaror".

Nedan är hans e-mail efter två sessioner. De visar hur minnena stannade kvar medan de känslomässiga reaktionerna gradvis försvann under dagarna efter TTT-interventionen.

En dag senare

"Jag skulle vilja berätta om hur det har gått sedan din fantastiska hjälp. Jag vill inte belasta dig ytterligare och du behöver inte svara. Jag får fortfarande tårar i ögonen när jag ser en film om kärlek, separation, återförening, någon förlorad som hittats igen, men jag känner mig inte längre fast i en återvändsgränd - utan utväg. Om det blir för svårt hjälper det mig att göra Tapping på ögonbrynen för att komma tillbaka till jorden."

Två dagar senare

“Jag gjorde som du sa, och den första delen av natten sov jag utan några drömmar som jag kunde minnas. Tyvärr vaknade jag ungefär två timmar före gryningen, utan att ha sovit tillräckligt. Så jag försökte somna om. Men varje gång jag började slumra till väcktes jag av en “mardröm på två sekunder” eller en mardrömsvision (eller ibland en “dröm på två sekunder”, inte en mardröm). Dumt nog tänkte jag inte på att göra Tappingen direkt. Jag gjorde det ungefär klockan tio, efter en ganska mardrömslik känsla sedan jag gick upp klockan 6:35, och det har hjälpt. Tack för ditt stöd. :)”

Fyra dagar senare

*“Jag hade ingen mardröm i natt! Bara några lättsamma drömmar!
Tack så mycket.”*

Ett halvår senare frågade jag om jag kunde citera hans e-mail för denna bok, och detta var hans svar:

Sex månader senare

*“Jag hoppas att du mår bra. Naturligtvis kan du citera mig!
Jag har fortfarande mardrömmar då och då (jag antar att alla har det) men de försvinner när jag vaknar – inte alls som det jag gick igenom innan du hjälpte mig, när de var ständiga och kontinuerliga – och varade in i, och ofta under, mina vakna dagar.*

Och när jag ibland känner för mycket ångest eller panik gör jag Tappingen och får lugn och ro igen. Tack igen, så mycket.”

Att lära ut F.A.S.T. i farten

Vi är alltid villiga att lära ut de här teknikerna, oavsett var och till vem, så länge den person vi undervisar är villig att lära sig och dela med sig.

Vi har genomfört en utbildning på så lite som en halvtimme, när den person som lär sig har förkunskaper om emotionell stress och är beredd att fortsätta lära sig och dela med sig.

Det kan låta vårdslöst, som om vi inte tar vårt uppdrag på allvar och låter människor med liten kunskap hantera svåra problem, som trauma. Och visst är det mycket bättre om du kan få en ordentlig utbildning när det finns gott om tid, men livet erbjuder inte alltid det. Du kan rädda ett liv genom att lära ut eller göra Tapping eller Havening för någon. Kom ihåg att vi betraktar detta som första hjälpen-tekniker, inte som en ersättning för andra behandlingar om sådana finns tillgängliga. Några av våra utbildningar har genomförts under improviserade former, på en tunnelbana i New York eller i transithallen på en flygplats. Vi vill dela några av dessa berättelser och hoppas att du kommer att inspireras av enkelheten i att lära ut F.A.S.T. också i farten, när det behövs.

På tunnelbana i New York

Gunilla:

Hjalmar Joffre-Eichhorn arbetar med teater för försoning i olika delar av världen. Under flera år var han baserad i Kabul i Afghanistan. Efter ett möte om försoning i FN-huset i New York frågade han om jag ville följa med på en teaterföreställning i den latinamerikanska delen av staden.

När vi kom till tunnelbanan anslöt sig tre av Hjalmars afghanska teaterkollegor. En av dem, Salim Rajani, frågade:

“Kan du vara snäll och lära mig Trauma Tapping? Hjalmar visade oss det en gång i Kabul, men jag minns inte riktigt hur man gör.”



Saleem Rajani från Afghanistan lär sig TTT på tunnelbanan i New York.

“Självklart,” sa jag, “men det får bli här på tåget i så fall, eftersom det är den enda tid vi har tillsammans.” “Inga problem!” svarade Salim.

Det var rusningstid på New Yorks tunnelbana mellan Wall Street Station och Bronx. Vi hittade en sittplats vid fönstret, och medan jag förklarade teorin gjorde jag Tapping på Salim. Strax innan vi nådde Bronx station hade Salim hunnit träna även på mig. Allt som allt hade vi använt 25 minuter på tågresan för att genomföra träningen.

Ett par veckor senare fick jag ett mejl från Salim, som var tillbaka i Kabul.

“Bästa Gunilla

Tack för att du lärde mig Tapping-metoden och skickade mig din hemsida. Jag har just haft en utbildning med krigsöverlevare, främst änkor, i västra Afghanistan och gjorde traumatapping. Vi använde TTT när de berättade sina minnen. Det var fantastiskt och så användbart!

Det här är vad några av änkorna sa:

“Nu efter Tappingen känner jag mig verkligen avslappnad och det känns som om något har släppt från mitt hjärta.

“Under Tappingen blev jag sömnig och jag kände mig väldigt nära min man som dödades i kriget.

Hoppas vi ses igen

Bästa hälsningar Salim”

Några månader senare skrev jag till Salim för att fråga hur det gick.

“Idag använder vi TTT efter varje berättelse, i syfte att omvandla tårar till energi. Situationen i Afghanistan har lett till så mycket tragedi att krigsoffren riskerar att bli återtraumatiserade när de delar med sig av sina personliga berättelser. TTT är den bästa tekniken och hjälper oss mycket. Den gör atmosfären positiv och ger dem en känsla av att det är möjligt att höja sina röster för att få sina rättigheter tillgodosedda.

En militärs upplevelse av TTT

Gunilla:

Paul hade en lång karriär inom militären. Han åkte till Libanon som FN-soldat 1983 och upplevde situationer som har plågat honom sedan dess. Han insåg inte att han var traumatiserad förrän fem år senare när han började bli aggressiv utan någon uppenbar anledning. Han kunde inte koncentrera sig på sitt arbete – påträngande bilder av vad han hade sett återkom hela tiden. Paul började självmedicinera med alkohol, vilket ledde till att han förlorade sin familj, sitt arbete och till slut sig själv.

Efter en tid insåg han att han var tvungen att göra något för att hjälpa sig själv. Han reste tillbaka till Libanon för att bekräfta att faran var över. Detta lugnade ner honom något. När vi träffades var det 30 år efter Libanon, och han kunde fortfarande reagera på minnen av en by dit han hade anlät strax efter en massaker, med blod och kroppsdelar överallt. Han hade också varit med om en skenavrättning som fortsatte att dyka upp i hans drömmar, och bilder av barn i samma ålder som hans egna som låg utspridda på fältet, dödade av landminor.

Jag träffade Paul på ett kafé på flygplatsen i Addis Abeba i Etiopien.

“Du vet”, sa han, “på den tiden pratade man inte om den här typen av traumatiska reaktioner inom militären. Vi skulle ‘klara av’ de situationer som vi skickades ut till. Det var vårt jobb. Men många kom tillbaka med trauman. Och många led utan att söka hjälp eller erbjudas någon. Av de 15 i min pluton är det bara fyra som fortfarande lever. Många har begått självmord.”

“Jag känner mig faktiskt upprörd just nu. Det kommer och går. Jag har gått fem varv runt flygplatsen för att lugna ner mig”, sa han och beställde en öl till.

Jag berättade för honom om vårt traumaarbete och den metod vi använder. Han blev intresserad, både för egen del och för sina kollegor i det landmineprojekt han arbetade för, som också hade upplevt olika krigssituationer.

Paul såg tveksam ut när jag berättade hur enkelt TTT är, men sa att han ville veta mer. Vi utbytte kontakter. "Låt oss se vad vi kan göra..."

Sedan ropade de ut mitt flyg i högtalarna och bad passagerarna att gå till gaten. Jag betalade för kaffet, tog min väska och sa adjö till Paul.

På väg mot gaten slog en tanke mig:

"Varför frågar jag inte om han vill prova en Tapping nu direkt?"

Jag kollade tiden och skyndade mig tillbaka till kaféet för att se om han fortfarande var där. Jag hittade honom på samma plats där han drack sin öl.

"Vill du att jag ska visa dig tekniken?"

"Ja, varför inte?" svarade han, "Men var?"

"Det måste bli här på någon av bänkarna," sa jag, "jag har inte tid att leta efter någon annan plats."

"Okej, inga problem."

På en bänk mitt i strömmen av människor som gick från en gate till en annan började jag förklara Trauma Tapping för Paul. Han aktiverade ett av sina plågsamma minnen. Efter en omgång Trauma Tapping reagerade han som en ballong som punkteras, och med en djup suck sjönk hans axlar ner. Efter den andra omgången kom tårarna. Jag fortsatte Tappingen tills han blev helt lugn. När han öppnade ögonen tittade han lite förvånat på mig och gav mig en kram samtidigt som han sa: "Tack så mycket!"

Han berättade för mig om de bilder som hade kommit till hans medvetande under Tappingen, de hemska bilderna av massakern och skenavrättningen, och hur de förlorade sin makt över honom och blev diffusa och avlägsna.

I nästa ögonblick insåg jag att jag var tvungen att rusa iväg till gaten.

"Jag skriver ett e-mejl till dig!" ropade Paul efter mig.

En vecka senare kom det här e-målet:

"Hej Gunilla,

Det här är helt otroligt! Efter den där Tappingen du gjorde för mig på flygplatsen sov jag som en bebis på planet. Jag tror att det aldrig har hänt förut. Och sedan dess har jag sovit varje natt utan att använda alkohol. Jag kan inte komma ihåg hur länge sedan det var möjligt. Om någon hade berättat för mig om den här typen av reaktioner efter en sådan behandling hade jag inte trott att det var sant. Men du har gjort mig till en troende. Jag är oerhört tacksam för vad du gjorde för mig. Jag ska prata med mina kollegor och överordnade och se om vi kan integrera detta i vårt arbete. Tack än en gång."

Jag skrev tillbaka och gratulerade till hans förmåga att läka.

När vi talades vid över telefon en tid senare berättade Paul mer för mig:

“Jag har mycket mer energi nu. Jag skriver mina rapporter så snabbt att mina överordnade blir förvånade. Inga mardrömmar längre. Det betyder också att min fru kan sova nu. Förut vaknade hon när jag rörde mig rastlöst under natten och klagade högljutt i sömnen.

Ingen kan göra bättre reklam för detta än jag. Om jag inte hade upplevt det, hade jag inte trott att det var möjligt att läka på det här sättet.”

Kombinera F.A.S.T. med andra behandlingar

Var kreativ och se hur du kan kombinera Tapping och Havening med den typ av behandling eller terapi som du redan använder. Det är inte svårare än så.

Använda F.A.S.T. med samtalsterapi

De flesta typer av traditionella samtalsbaserade eller kognitiva terapier kan dra nytta av att lägga till en sensorisk teknik som Tapping eller Havening när en känslomässig stress utlöses, eftersom det gör det möjligt att sänka stressreaktionen. När den känslomässiga reaktionen är lägre är det kognitiva systemet redo att fortsätta bearbeta problemet.

Att använda F.A.S.T. med hypnosterapi

Hypnosterapi är ett utmärkt verktyg för att öppna dörrarna till det undermedvetna och låta en klient hitta de strategier och lösningar som de inte har kunnat hitta i sitt reflekterande medvetna sinnestillstånd. Det finns många olika sätt att använda det hypnotiska tillståndet, men de har alla en sak gemensamt: de når sinnet genom hjärnans språkcentrum. Genom att kombinera denna process med Tapping eller Hvening blir det möjligt att nå sinnet även via det sensoriska systemet. Detta är några idéer om hur man kan använda F.A.S.T. i kombination med hypnosterapi:

Som en induktion

Det är en stor tidsbesparing för analytiska klienter som vill behålla kontrollen genom att säga:

“Låt oss vänta med den hypnotiska induktionen, låt mig istället visa dig en avslappningsmetod som du kan använda som första hjälpen för dig själv när du behöver sänka stress och obehagliga känslor”.

Vanligtvis är de i trans efter tio minuter eller mindre.

Under en session

Ibland kan en klient få en stark stressreaktion medan han eller hon utforskar tidigare eller undertryckta händelser i trans. Att mjukt säga till exempel “Jag kommer nu att göra Tapping på pannan medan vi fortsätter” och starta TTT-proceduren därifrån, samtidigt som man förklarar vad som kommer att hända härnäst för att behålla klientens känsla av säkerhet, vilket gör att sessionen kan fortsätta utan att behöva gå igenom avreaktionen, och ändå lösa den underliggande mekanismen.

Under den inledande intervjun

Om en känslomässig reaktion aktiveras under ett samtal före behandlingen är det ett utmärkt tillfälle att tillämpa Tapping och Havening. Många grundläggande frågor kan klaras upp, och klienten kommer att gå in i en avslappnad och lättare trance, vilket möjliggör en naturlig utveckling av hypnossessionen.

Kombinera med massageterapi

Det är inte ovanligt att känslomässiga reaktioner utlöses under massageterapi. För en massageterapeut är det lätt att då genomföra Tapping eller Havening, och sedan gå tillbaka till att behandla kroppssymptomen.

Under graviditet och förlossning

Både Tapping och Havening är underbara verktyg för att lugna ner nervsystemet och hjälpa mammor, pappor och spädbarn under graviditeten och även under förlossningen. Det är lätt för barnmorskan eller en anhörig att utföra.

Användning inom tandvård

När en patient är orolig i en tandvårdssituation kan man använda Tapping eller Havening i tandläkarstolen före den orala undersökningen. Det gör personen lugn, minskar oron och upplevelsen av smärta eller obehag.

I behandling av beroende

“Problemet är aldrig problemet. Det är symptom på något djupare.”

Virginia Satir, visionär familjeterapeut

En majoritet av de människor som kämpar med någon form av beroende har olösta och obehandlade traumatiska upplevelser som kan göra att dom självmedicinerar med till exempel droger, alkohol, spel eller mat. Tyvärr fokuserar många av de konventionella beroendebehandlingar mest på själva beroendet, inte på orsaken till att personen känner att de behöver självmedicinera.

Vi har utvecklat *Stress- och traumamodellen för beroendebehandling* tillsammans med psykologen och beroendeexperten Stefan Sandström utifrån perspektivet att i första hand behandla underliggande stress och trauma. Komponenterna i modellen är direkta interventioner med Tapping och Havening kombinerat med en grundläggande förståelse för exempelvis skillnaden mellan utagerande och flashbacks, hur så kallade *livspositioner* relaterar till personlighetsstörningar och hur man närmar sig anknytningstrauman och de trauman som skapas av substansmissbruk.

Hundratals socialarbetare, terapeuter, psykologer och andra som har lärt sig denna modell kan hjälpa sina klienter att ta itu med grundorsaken till deras beroende på ett praktiskt sätt.

Stefan Sandström:

“Jag har arbetat med missbruk i över 35 år i Sverige och Finland. I ett tidigt skede insåg jag att det i de flesta fall är trauma som gör att en person blivit be-roende. Därför har det varit mitt fokus att behandla trauma först. Traditionella metoder som exponeringsbehandlingar kan fungera, men risken för återtraumatisering kvarstår. När jag lärde mig Tapping och Havening blev processen och återhämtningen så mycket snabbare.”

Certifierad i F.A.S.T.

När vi undervisar i F.A.S.T. erbjuder vi möjligheten att bli certifierad. Certifierings-processen är ett sätt att förmedla och bekräfta vad vi tycker är viktigt.

Vi certifierar personer som har gått en kurs inom vårt nätverk. Det ger oss en kunskap om personens kompetens och förmåga att iaktta människors förändringsprocesser.

Certifieringen består av en del teori och en del praktik:

1. Verifiera dina teoretiska kunskaper genom att svara på ett antal frågor.
2. Verifiera din praktiska erfarenhet genom att rapportera ett angivet antal fallbeskrivningar.

När du är godkänd får du ett certifikat, och den som önskar kommer också att presenteras som certifierad i F.A.S.T. på vår hemsida.

Etiska riktlinjer

För att bli certifierad lovar du att följa våra etiska riktlinjer.

1. Klientens välfärd
Din klients välbefinnande ska alltid vara din främsta angelägenhet.
2. F.A.S.T. kan erbjudas gratis
Som certifierad i F.A.S.T. lovar du att erbjuda Tapping och Havening till människor även om de inte har några resurser, inom ramen för din ekonomiska situation.

3. Ditt uppdrag

Du erbjuder F.A.S.T. som ett första hjälpen-verktyg. All annan behandling som klienten får, till exempel terapi eller medicinering, är inte ditt ansvar eller angelägenhet.

4. Dina färdigheter och certifieringar

Du är medveten om att vissa färdigheter förvärvas genom denna certifiering och andra endast genom engagemang, hängivenhet och kontinuerlig övning.

Det är därför viktigt att du:

- Lovar att ta ansvar för dina färdigheter och certifieringar och se till att du är tydlig med detta när du blir tillfrågad
- Delar med dig av dina erfarenheter och tekniker till andra
- Medvetet söker kunskap om forskning och utveckling inom trauma och andra angränsande områden med ett öppet sinne.

5. Krig och övergrepp

När du jobbar med överlevare från krig och övergrepp kom ihåg att varje person har ett tankesätt som du kan försöka förstå och respektera. Alla är olika. Anpassa ditt tillvägagångssätt till varje person och dennes unika situation. När du hanterar personer under 18 år eller personer med särskilda behov är det lämpligt att göra det i samtycke med en förälder eller vårdnadshavare om det är möjligt.

6. F.A.S.T. är tillgängligt för alla

Uppmuntra alla som är intresserade att lära sig F.A.S.T. Inspirera dem att besöka och ladda ner de kostnadsfria materialen på vår hemsida.

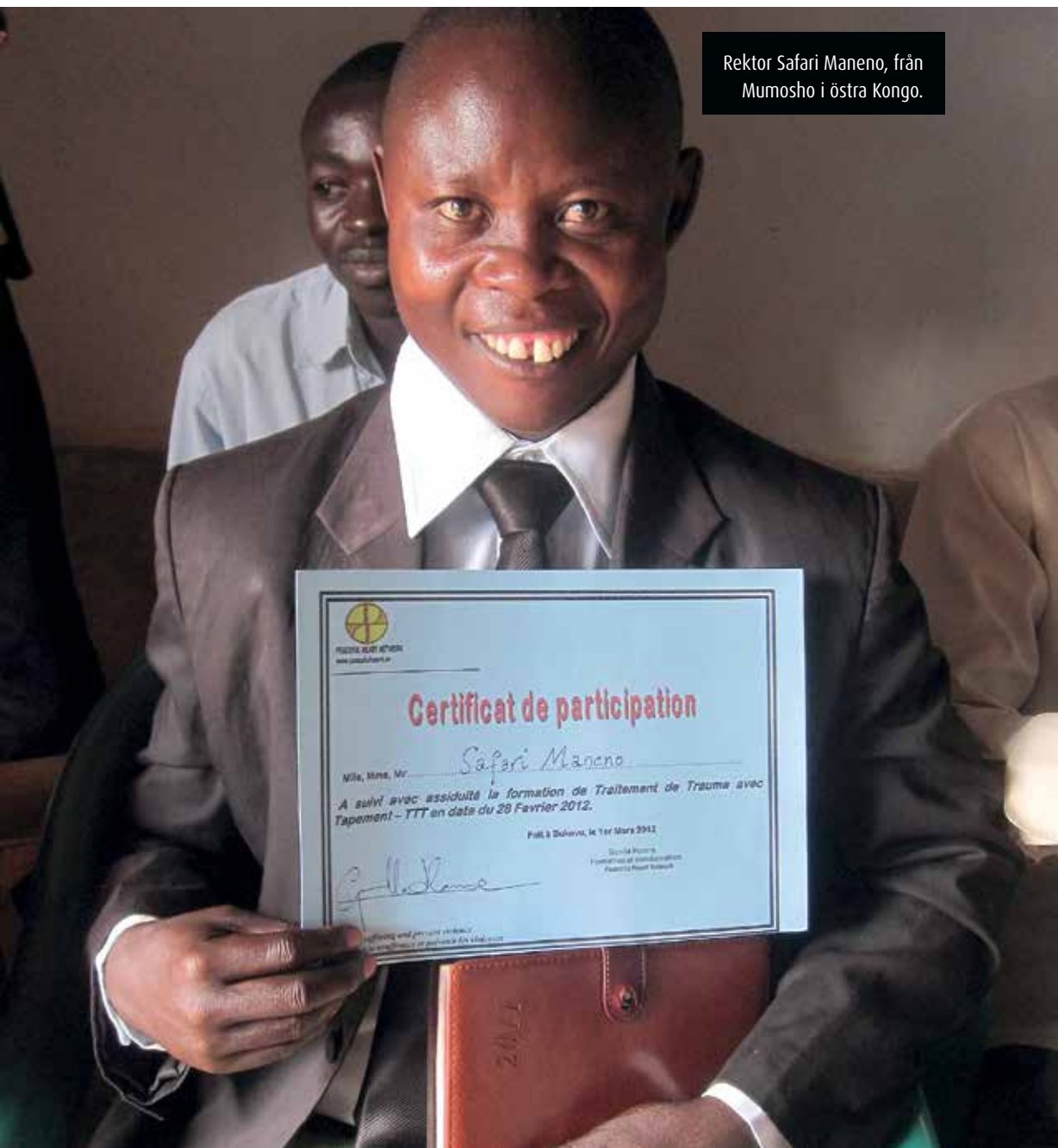
7. Frågor om F.A.S.T.

Om du eller någon du träffar har frågor om F.A.S.T. kontakta oss gärna.

För certifieringsprocessen, besök vår webbplats: peacefulheart.se

De etiska reglerna garanterar inte att enskilda utförare har särskilda färdigheter inom något specifikt område; det är därför viktigt att försäkra sig om att personen du arbetar med har lämplig kompetens. Peaceful Heart Network kommer att hantera eventuella överträdelser av de etiska reglerna.

Rektor Safari Maneno, från Mumosho i östra Kongo.



Metaforer för läkning

I Afrika och på andra håll förklarar människor ofta sina upplevelser av läkning med poetiska ord. En av våra favoritmetaforer berättades av en änka vid namn Marie-Christine under en utbildning i Kibungo, Rwanda:

“Det känns som om jag har gått uppför ett berg i många, många år. Nu kan jag äntligen sitta ner och vila och till och med njuta av utsikten över landskapet nedanför.”

Metaforer är mycket intressanta ur läknings synpunkt. Om du kan hjälpa en person att hitta en metafor för det som bekymrar honom eller henne, kan hen ibland hitta en lösning på problemet genom att byta metafor.

Om en person till exempel säger att hen känner att det finns en tyngd på bröstet som pressar ut luften, kan du fråga vilken typ av tyngd det är. Detta kommer att få hen att utforska känslan och ge fler detaljer, som “det är som foten på en elefant, men den rör sig inte”. Genom att be hen att föreställa sig något som kan flytta elefanten kan man få deras kreativa sinne att komma på lösningen att locka bort elefanten med en påse jordnötter, och sedan föreställa sig hur det känns då. Detta gör att deras kreativa sinne kan föreställa sig hur läkning kan kännas på ett lekfullt sätt som inte stoppas av kritiska och pragmatiska tankar som: “Du kan inte bara locka bort din ångest som om du lockar bort en elefant med hjälp av en påse jordnötter – eller kan du?”

Du kommer att bli förvånad över metaforernas kraft när du börjar utforska.

Det finns en afrikansk metafor för trauma:

“En man som en gång har blivit avkastad från en buffel tror att det är en annan buffel när han ser en svart oxe.”

Andra metaforer som vi har samlat in från personer som upplevt TTT:

“Det känns som om en vind kom genom mitt sinne”

“En börda föll från mina axlar”

“Det här är som bedövning, det känns som om mina problem har försvunnit ur mitt huvud”

“Jag känner mig vaken för första gången på mycket länge”

“Om jag gör det här varje dag kanske jag kommer till himlen utan att dö”

“Jag hade något hårt i mitt hjärta. Men nu har det smält”

“Det känns som om vatten rinner i min kropp nu, det löser upp något som hade fastnat där”

Jacques metafor

Jacques var en av de första som fick uppleva Trauma Tapping i Rwanda.

Han förlorade sina föräldrar under folkmordet 1994. Idag har han en magisterexamen i folkhälsa. Det här är Jacques berättelse:

“Innan jag lärde mig Tapping kunde jag inte tänka på de nära och kära som jag förlorade under folkmordet. Det kändes som att gå in i en mörk och skrämmande skog, utan att veta vilka faror som väntade mig där. Jag undvek den där skogen eftersom den var för smärtsam. Men att undvika den innebar också att jag inte kunde tänka på mina föräldrar och min familj. Det fick mig att må mycket dåligt. För oss afrikaner är det viktigt att ha kontakt med våra förfäder. Det kände som att jag svek dem.

Men efter att ha lärt mig Tapping har saker och ting förändrats. Skogen har förvandlats till en trädgård med blommor och olika sorters träd. I den trädgården kan jag sitta ner med min familj och känna att vi alla är tillsammans igen. Det är en stor lättnad.”

Den filosofiska bonden

En annan av våra favoritmetaforer för läkning är berättelsen om den taoistiske bonden från år 400 före vår tideräkning av Lao Tzu:

Bonden hade bara en häst och en dag sprang hästen iväg. Grannarna kom för att beklaga den hemska förlusten. Bonden sa: “Vad får er att tro att det är så hemskt?”

En månad senare kom hästen hem — den här gången med två vackra vildhästar. Grannarna blev glada över bondens lycka. “Vilka vackra starka

hästar!” Bonden sa: “Vad får dig att tro att detta är lycka?”

Bondens son kastades av en av de vilda hästarna och bröt benet. Alla grannarna var mycket bedrövade. Vilken otur! Bonden sa: “Vad får er att tro att det är dåligt?”

Ett krig bröt ut och alla arbetsföra män inkallades och skickades ut i strid.

Endast bondens son blev kvar, eftersom han hade brutit benet. Grannarna gratulerade bonden. “Vad får er att tro att det här är bra?” sa bonden.

Att följa flödet

En annan taoistisk berättelse handlar om en gammal man som råkade falla i en fors som ledde till ett högt och farligt vattenfall. De som såg vad som hände fruktade för hans liv. Mirakulöst nog dök han upp oskadd nedströms vid fallets botten. Folk frågade honom hur han hade lyckats överleva.

“Jag anpassade mig till vattnet. Utan att tänka lät jag mig formas av det. Jag dök in i virveln och kom ut ur virveln. Det var så jag överlevde.”

Diamanten inom dig

Ikirezi är en metafor på Kinyarwanda, det språk som talas i Rwanda där vårt arbete startade. Det handlar om de egenskaper du har inom dig – din inre diamant. Ofta upptäcker någon annan din *Ikirezi* genom att se en egenskap hos dig som du kanske inte ens var medveten om. Det kan vara syftet med ditt liv. Din innersta vackra del ses kanske bara av andra, och att verkligen bli sedd och hörd är väldigt viktigt. Kanske det allra viktigaste i livet. Genom att verkligen lyssna på människor du möter och leta efter deras kvaliteter, kan du hitta deras *Ikirezi*.

Uwembaye Ikirezi Ntamenya Kocyera – Vi inser inte själva våra förmågor.

Yrseln försvann

Gunilla:

Jag träffade David, en före detta soldat i Sydsudan, under en utbildning för 200 fredscoacher i huvudstaden Juba. Under utbildningen gjorde vi en workshop om TTT eftersom trauma är ett stort problem i Sydsudan efter 50 år av krig, våld och diskriminering.

Efter workshopen kom David till mig för en individuell session. Vi hade redan träffats några dagar tidigare när jag följde med honom till vårdcentralen eftersom han led av svår huvudvärk och kände sig så yr att han var rädd att ramla. Medan vi väntade utanför kliniken började David berätta för mig om sina erfarenheter under kriget: våldsamma situationer som ingen borde behöva uppleva. Läkaren tog till slut hand om David, gav honom ett recept på paracetamol och sa åt honom att dricka mer vatten. Vi gick ut i den brännande solen och köpte medicinen på apoteket.

När David kom till mig efter TTT-workshopen sa han: "När du berättade om olika traumasymtom kände jag igen mig. Jag har flera av dem. Och ärligt talat, jag har fortfarande huvudvärk och yrsel, som häromdagen. Jag tror att det också är symptom på mina upplevelser. Kan du hjälpa mig?"

Jag bad David att sätta sig på en stol i ett kontorsrum där vi kunde vara ensamma. Jag bad honom att fokusera lätt på den värsta händelsen under kriget. Han blundade. Efter en omgång med Tapping tömdes hans bröstorg som en ballong i en djup suck. I mitten av den andra omgången av Tapping öppnade han plötsligt ögonen och sa: "Det är borta!!! Den tunga känslan i mitt huvud är borta." Han tog mig i hand, tackade och gick hastigt ut ur rummet.

Dagen därpå såg jag honom gå mot föreläsningssalen. Han vinkade och ropade: "Ingen mer yrsel. Ingen huvudvärk! Det funkar!"



En workshop på St Vincent SMI School i Pala, Indien.

F.A.S.T. MED GRUPPER



Sjöstjärnekastaren

En sommarmorgon promenerade en liten flicka på en lång, vindlande strand. Hon fick syn på en sjöstjärna som hade spolats i land och som nu vred sig av och an där den höll på att torka ut i den heta solen. Flickan sträckte sig ner, plockade försiktigt upp sjöstjärnan i en av dess fem armar och kastade tillbaka den ut i havet. Den lilla flickan log för sig själv och fortsatte att gå längs stranden. Efter några steg hittade hon ytterligare en sjöstjärna. Även den höll på att dö i solen. Knappt hade hon kastat tillbaka den i havet förrän hon hittade ännu en sjöstjärna, och sedan ännu en. Varje gång tog hon upp sjöstjärnan och kastade tillbaka den ut i havet.

När hon nådde toppen av en sanddyn stannade hon plötsligt. Det hon såg nedanför skrämde och förvånade henne. Där låg hundratals, kanske tusentals, döende sjöstjärnor som spolats upp på stranden. Hon kastade tillbaka så många sjöstjärnor som möjligt, en efter en, tillbaka ut i havet.

Hon var så upptagen med att kasta sjöstjärnorna att hon inte märkte att en person hade stannat för att titta på henne. Snart var där en folksamling som tittade på flickan. Några pekade på henne och skrattade.

“Den där flickan är galen”, sa en.

“Jag vet”, sade en annan.

“Vet hon inte att varje sommar spolas tusentals sjöstjärnor upp på stranden och dör? Det är bara så det är.”

“Det finns så många sjöstjärnor. Hon kan omöjligt göra någon skillnad för dom.”

Den lilla flickan var fortfarande för upptagen med att kasta tillbaka sjöstjärnor för att lägga märke till folksamlingen. Till slut bestämde sig en man för att han hade sett tillräckligt. Han gick fram till den lilla flickan.

“Lilla flicka,” sa han, “det finns tusentals sjöstjärnor som spolats upp på

stranden. Du kan inte hoppas på att göra någon verklig skillnad. Varför ger du inte upp och går och leker på stranden med de andra barnen?"

Den lilla flickans leende försvann plötsligt. Hon lade för första gången märke till folksamlingen och insåg att de hade skrattat åt henne. Nu hade de tystnat och väntade på hennes svar på mannens fråga.

Hon var varm. Hon var trött och nära till tårar. Hon började tänka att han kanske hade rätt. Kanske hade de alla rätt. Hon hade kastat tillbaka sjöstjärnor i vad som verkade vara timmar, och ändå täckte en matta av sjöstjärnor fortfarande stranden. Hur kunde hon tro att hon kunde göra någon skillnad? Hennes armar föll slapt ner längs sidorna och sjöstjärnan hon höll i föll tillbaka i den heta sanden. Hon började gå därifrån.

Sedan stannade hon plötsligt, vände sig om, sträckte sig ner igen och plockade upp sjöstjärnan som hon hade tappat. Hon svängde tillbaka armen och kastade sjöstjärnan så långt hon bara kunde. När den landade med ett plopp vände hon sig mot mannen och med ett stort leende på läpparna sa hon:

"Jag gjorde skillnad för den där!"

Inspirerad dök en liten pojke upp ur folkmassan, och även han plockade upp en sjöstjärna och skickade den svävande tillbaka till havet.

"Och jag gjorde skillnad för den!" sa han.

En efter började de som tittat på flickan, gamla som unga, kasta döende sjöstjärnor tillbaka till havet och ropade: "Jag gjorde skillnad för den där!" med varje kast.

Efter ett tag började rösterna tystna. Den lilla flickan blev medveten om detta, och hon undrade om människorna började bli trötta eller modfällda. Och så tittade hon över stranden. Det hon såg förvånade och förbluffade henne. Alla sjöstjärnor var borta!

Många år senare gick en annan liten flicka längs samma strand. Hon nådde toppen av en sanddyn och stannade plötsligt upp. Så långt hennes ögon kunde se fanns det människor som kastade sjöstjärnor i havet. Nyfiken gick hon fram till en äldre man. "Kan du berätta för mig varför alla kastar tillbaka sjöstjärnor i havet?"

Mannen hade många år tidigare varit den lille pojke som var den förste att gå fram och hjälpa den lilla flickan att rädda sjöstjärnorna. "Lilla flicka," svarade han, "varje år när en sommarstorm spolar upp tusentals sjöstjärnor på stranden, kommer hela staden ut för att kasta tillbaka dem till havet. Du förstår, en sommar för många år sedan lärde vi oss att när vi alla arbetar tillsammans kan vi faktiskt göra en enorm skillnad."



En föräldragrupp i Ngororero, Rwanda

Undervisa och behandla i grupp

“Jag deltog i en workshop med ert team. Det var en fantastisk upplevelse. Ni hade en perfekt blandning av scenkonst, musik och enkel och praktisk användning av Tapping.”

Pastor Dr. Jose Puthenveed, Kerala, Indien

Följande kapitel är ett förslag på hur du kan genomföra en utbildning för en grupp människor, inklusive några av de saker du kan säga. Ju mer du har läst i resten av boken, desto bättre är det naturligtvis. Du kan också hitta en handbok för nedladdning och videor på vår hemsida.

Det kan låta konstigt att det är möjligt att lära sig tekniker för att minska symtom på trauma på några timmar. Även med en kort utbildning kan du lära dig de verktyg som krävs för att kunna hjälpa andra. Detta är första hjälpen vid stress och trauma, inte terapi. Vi tror att det är viktigt att många kan göra något – som medicinsk första hjälpen för att rädda liv - och sedan kan de som behöver mer hjälp söka det från experter där det finns resurser tillgängliga.

Genom att känna till dessa enkla och effektiva tekniker kan du minska stressnivån i kroppen och på så sätt nå ett mycket mer grundat sinnestillstånd. Återigen, det är inte terapi: det är en grundningsteknik med bonusen att många symtom på trauma ofta minskar och till och med löses upp. Vår erfarenhet är att, efter förödande händelser som översvämningar, krig och bränder behöver man stabilisera nervsystemet för att återta kroppens och sinnets hela potential. Ofta är enskilda behandlingar inte ens tillgängliga.

Här är några reflektioner från vår kollega psykologen Kristin Miller, som hjälpte många olika grupper med TTT och andra varianter av stresslindring där hon bor i Kalifornien, USA, efter de förödande skogsbränderna 2018. Hon skrev följande email till Festus Adarkwah, en socialarbetare i Sierra Leone som

ville nå ut till samhällen som hade drabbats av översvämningar och jordskred på grund av kraftiga regn.

- “Ge deltagarna en erfarenhet av F.A.S.T.. Denna erfarenhet kommer att påvisa hur kraftfullt och effektivt tekniken lugnar nervsystemet och reducerar symtom av stress och trauma. Visa alla du möter och be dem att dela med sig i sin tur. Snart kommer alla att kunna erbjuda F.A.S.T..
- Ta dig till de platser där människor samlas: skolor, kyrkor, medborgarhus, barer, frisersalonger, parker etcetera. Några av de mest uppskattade insatserna jag gjorde var med människor som jag träffade på när de var ute och samlade ihop de brända spillrorna av sina och andras hus. På så sätt blir F.A.S.T. allmänt känt och dina tjänster kommer att efterfrågas.
- Ta hand om dig själv och håll ditt nervsystem i balans.
- Bygg team som stöttar varandra. Du kommer att få se mycket och höra hemska historier. Arbeta tillsammans med andra som ett team. Jag kan inte säga hur mycket jag har uppskattat det stöd som jag har fått från Ulf och Gunilla och andra humanitära team. Det har fått mig att fortsätta.”

Fördelar med att lära ut i grupp

Vi tycker att gruppträning är ett utmärkt sätt att lära ut F.A.S.T. En grupp kan vara två personer, 20, 200 eller till och med 2000. Det beror på situationen.

- Att lära sig F.A.S.T. i grupp innebär att fokus flyttas från varje enskild persons problem. Istället delar alla en inlärningsupplevelse, där känslomässiga problem löses upp samtidigt som varje deltagares integritet bevaras.
- Dynamiken i att lära sig tillsammans med andra människor och dela tankar är ofta en starkare inlärningsupplevelse än att lära sig på egen hand.
- Grupp utbildningar är tids- och kostnadseffektiva, eftersom många kan lära sig samtidigt.

Hur mycket tid har du?

Vårt sätt att genomföra en workshop beror på den tillgängliga tiden. Att bara lära ut Tapping eller Havening kan göras på 10-30 minuter. Vid andra tillfällen har vi haft utbildningar på flera dagar, vilket ger möjlighet till diskussioner och att deltagarna kan lära av varandra. Vi inkluderar allt mer teoretisk kunskap om principerna för att hantera stress och trauma. Vi lär också ut ytterligare tekniker som Blow Out, Gorilla Tapping och Do-In självmassage (se Ytterligare tekniker). En halvdagsutbildning räcker vanligtvis för att ge grundläggande

kunskaper om mekanismerna bakom stress och trauma och hur man använder Tapping och Havening för egenbehandling och för att hjälpa andra.

Praktiska frågor om gruppträning

Hur vi genomför en grupputbildning beror naturligtvis på deltagarnas tidigare erfarenhet och kunskap. Använd alltid gruppens kunskaper och fråga dem om deras erfarenheter. Det är viktigt att känna till gruppens specifika utmaningar innan du erbjuder förklaringar eller förslag. Det är därför den första meningen i vårt manifest är: "Ta av dig skorna och lyssna först."

Gör utbildningen så interaktiv som möjligt. Uppmuntra deltagarna att ställa frågor, vi brukar säga att den enda dumma frågan är den som aldrig ställs. Ju mer människor känner sig delaktiga, hörda och sedda, desto mer kommer alla att lära sig, inklusive du själv. Kom alltid ihåg att var och ens erfarenheter är giltiga för just dem.

Om både vårdgivare och vårdtagare deltar i utbildningen, se då till att alla deltar i varje övning.

Kom ihåg att uppmuntra till egenvård. Att rädda världen börjar med att "rädda" oss själva. Mahatma Gandhi sa: "Var den förändring du vill se i världen". En del av den förändringen är att sätta sunda gränser och ta hand om sig själv. När du glömmer ditt eget välbefinnande riskerar du att bli utbränd. Vi använder ofta ett uttryck från Rwanda: Turikumwe – Vi är i den här världen tillsammans!



TTT-workshop i nepalesisk skola efter förödande tornados och jordskred

Här är ett möjligt program för en grupputbildning:

0. Låt alla tvätta händerna eller använda handsprit
1. Deltagarna och utbildaren/utbildarna presenterar sig
2. Introduktion till första hjälpen vid stress och trauma
3. Fråga deltagarna om deras erfarenheter av stress och trauma
4. Te och ett leende
5. Positiv själv-Havening
6. Stoppa en panikattack
7. Gå igenom TTT
 - A. Att göra Tapping som en självhjälpsmetod
 - B. Deltagarna gör Tapping på varandra
8. Be deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter av Tappingen
9. Diskussioner i smågrupper om hur man kan implementera det som lärt sig
10. Utvärdering

1. Deltagarna och utbildaren/utbildarna presenterar sig

Låt deltagarna presentera sig själva och sina förväntningar i en kort mening eller två. Det kan vara mycket bra att göra några anteckningar så att du i slutet av utbildningen kan kontrollera om deras förväntningar har uppfyllts. Detta kan ta lite tid, men det sammanför gruppen och gör att alla känner sig sedda och hörda.

Introduktionen och förväntningarna kan vara så enkla som: "Jag heter John. Jag arbetar med barn på ett vårdhem och hoppas kunna lära mig hur jag kan hjälpa dem att lugna ner sig när de är stressade eller oroliga. Jag vill också veta hur jag kan reglera min egen och mina kollegors stress."

2. Introducera första hjälpen vid stress och trauma

Här är två exempel på hur vi kan introducera en utbildning:

Kort introduktion:

"Vi delar med oss av dessa tekniker eftersom de är lätta att lära sig och mycket effektiva. De kan hjälpa dig att slappna av i kropp och sinne och du kan använda dem för dig själv och för att hjälpa andra. Inga förkunskaper behövs."

Längre introduktion:

"Stress och trauma är osynliga och smittsamma, precis som virus och bakterier. Stress och trauma kan överföras från mor till barn, från far till familj, från

familj till samhälle, från samhälle till nation. Ju mer stressade vi är, desto mer stress sprider vi till andra. Å andra sidan, ju mer avslappnade vi är, desto mer avslappning sprider vi till andra. Den goda nyheten är att det finns effektiva sätt att minska stress och läka symtom på trauma.

Detta är självhjälpsmetoder som vi har utvecklat tillsammans med traumaexperter, terapeuter, psykiatriker och överlevare av stress och trauma. TTT har sina rötter i tappingsmetoderna Thought Field Therapy (TFT) och Emotional Freedom Technique (EFT). Havening utvecklades när Dr Ronald Ruden studerade vad som fungerade i dessa tapingtekniker. Detta är grunden i F.A.S.T.

Under årens lopp uppskattas F.A.S.T. ha nått över 300 000 människor i utsatta områden runt om i världen genom utbildningar av Peaceful Heart Networks medarbetare i över 45 länder, däribland Rwanda, Kongo, Sydsudan, Sierra Leone, Uganda, Kenya, Indien, Kambodja, Grekland, Storbritannien, Tyskland, USA och Sverige.

De här teknikerna kan läras ut till vårdgivare likaväl som till överlevare: de är lätta att lära sig, effektiva för att minska symtom på stress och trauma, har inga negativa biverkningar, är fria att lära vidare och oberoende av språk.

Vi vill att du ska inse att dina händer och din andning är verktyg för läkning. Kunskapen om detta är gåva som är för värdefull för att förvaras i byrålådan, under madrassen eller på hyllan. Skicka vidare. Dela med andra.”

Var personlig. Berätta om dina egna erfarenheter av F.A.S.T. och hur det kan ha hjälpt dig och andra.

3. Fråga deltagarna om deras erfarenheter av stress och trauma

- Vad händer när du är stressad och hur märks det på dig?
- Vad brukar du göra för att minska din stress?

Vi brukar ställa dessa frågor för att engagera deltagarna och få dem att reflektera över sina egna erfarenheter av stress och trauma, att stress kan yttra sig på olika sätt. Om du håller en workshop för till exempel vårdpersonal eller humanitära volontärer kan ni diskutera både deras egna reaktioner och klienternas reaktioner. Vi reagerar alla på olika sätt. Håll det kort. Om möjligt kan du göra en lista över de symtom som deltagarna nämner på en whiteboard eller ett blädderblock. Här är några exempel på symtom som deltagarna brukar nämna: “Jag får ofta huvudvärk”, “Jag isolerar mig”, “Jag blir lätt arg”, “Jag tappar aptiten”, “Jag äter sötsaker”, “Jag kan inte sova”.

Fråga deltagarna vad de brukar göra för att minska stressen. Några kanske

nämner att dansa, promenera, be, sova, prata med en vän, lyssna på musik, simma eller gå till ett gym.

Andra kanske berättar att de använder alkohol, droger, röker eller äter för mycket. F.A.S.T. är då en effektiva former av stresshantering som de kan använda när de känner sug.

Förklara hur stress uppstår är mycket användbart (se Stresshinken). Att stress i sig är inte något dåligt, det är en överlevnadsmekanism som hjälper oss att generera styrka och gör det möjligt för oss att slåss eller fly från en farlig situation. Hög stress är en sund kortsiktig reaktion på en situation, till exempel ett hot, och det är meningen att stressen ska avta när hotet är över. Ibland fastnar vi dock i en stressreaktion, vilket kan orsaka negativa symptom i vår kropp och vårt sinne.

4. Te och ett leende

Vi brukar säga att det viktigaste och första du kan göra är att komma med lugn, leende och om möjligt erbjuda en kopp te, kaffe eller vatten. Medmänsklig närvaro som skapar en känsla av trygghet och att vara sedd.

5. Positiv själv-Havening

Vi brukar introducera själv-Havening som första steg och förklara att det är en reflex, och göra lekfulla distraktioner med siffror och stavning - du kan se instruktionsfilmen på hemsidan eller i appen Self Help for Trauma. Visa även beröring av axlar och ansikte. Låt dem säga vad de föredrar.

6. Stoppa en panikattack

Med Havening går det att stoppa en panikattack. Vi lär ut att du går fram, förklarar att du ser att personen verkar ha starkt obehag, säg att du kanske kan hjälpa. Du visar på dig själv hur du drar över axlarna och ber om tillstånd att göra det för dem. Om hen bifaller gör du Havening över axlarna i ett par minuter. Du kan samtidigt vänligt och lugnt kan fråga vad hen heter eller något annat neutralt. Det brukar räcka med 3-5 minuter. Ibland tar det längre tid. I appen Self Help for Trauma och på hemsidan finns en film som visar detta.

7. Gå igenom TTT

Uppmuntra alla att ha rena händer.

1. Innan du börjar ber du deltagarna att ta kontakt med en tanke/erfarenhet/händelse och gradera den med en SUD (Subjective Unit of Distress) mellan 0-10, där 10 är det högsta obehaget och 0 är neutralt.

2. Guida deltagarna genom Tappingen. Du kan visa på dig själv eller så kan ni göra efter en av instruktionsfilmerna på vår hemsida peacefulheart.se
3. Fråga deltagarna vad de observerade och kände. Detta är värdefull feedback eftersom alla kan känna olika saker.

Be gärna en deltagare att leda en tappingrunda tillsammans med dig. Det brukar få gruppen att känna sig mer delaktig när de ser en av sina egna som instruerar. Återigen, be om reflektioner efteråt.

Deltagarna gör Tapping på varandra

Visa hur man gör TTT på en annan person genom att be någon att frivilligt få Tapping av dig. Visa hur man sitter eller står bredvid varandra, inte mitt emot, när man gör Tapping på någon. Introducera TTT och förklara för personen som ska få Tapping vad han eller hon kan förvänta sig.

När du erbjuder Tapping till någon kan du först göra det på dig själv och be personen att göra samma sak. Detta ger hen en uppfattning och känsla för var punkterna är. Berätta för personen att de kan blunda om det känns bekvämt. Genomför en session så alla har sett en gång.

Så här kan du leda när de gör Tapping på varandra:

1. Be alla att sätta sig så att den som ska utföra Tappingen kan följa dig
2. Be dem presentera sig för sin "klient" och visa punkterna på sig själva
3. Be dem att instruera sina klienter att tänka lite på något som oroar dem, och ange en siffra från 0-10 för hur mycket det påverkar dem (0=neutralt, 10=väldigt mycket)
4. "Klienten" kan blunda om de känner sig bekväma med det
5. Visa på dig själv och säg punkternas placering högt så att den som utför Tappingen på en annan person kan följa dig
6. Efter de två rundorna ber du dem sitta stilla en stund och ställa följande frågor till "klienten":
 - "Vad märker du för skillnad?"
 - "Är det bra eller dåligt?"
 - "Vad är siffran 0-10 nu?"
 - "Vill du att vi fortsätter eller är du nöjd?"Om de är nöjda, ta "klienten" i hand och säg "Grattis".

När de är klara, be dem byta plats och upprepa så att alla har provat att

både ge och ta emot Tapping. Be deltagarna att vänta med reflektionerna tills alla är samlade igen.

5. Be deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter av Tappingen

När alla har samlats igen brukar vi be dem att dela med sig av sina iakttagelser och reflektioner. Detta brukar vara mycket givande. Det finns inget "rätt" eller "fel", bara olika iakttagelser.

Du kan använda frågor som till exempel:

"Vad lade du märke till?"

"Att göra Tapping på dig själv och att ta emot Tapping från någon – hur upplever du skillnaden?"

6. Diskussioner i smågrupper

Nu när de vet hur man gör F.A.S.T. till exempel Tapping eller Havening, är nästa viktiga steg att få dem att införliva det i sitt dagliga liv, helst med en gång. Vi tycker att det är bra att dela in deltagarna i mindre grupper om 3-5 personer och fråga varandra hur de kan införliva och använda

- F.A.S.T. i sitt dagliga liv?
- F.A.S.T. i sitt arbete och i andra sammanhang?
- Vad kan hindra dem från att använda F.A.S.T.?

Vi ger dem cirka 20 minuter att utforska dessa frågor. Be dem att dela med sig av sina resultat till hela gruppen. Vi ger också ofta förslag på hur man kan använda F.A.S.T. i dagliga rutiner:

- Gör F.A.S.T. innan du somnar. Det hjälper dig att slappna av från saker som hänt under dagen, och det är troligt att din sömn blir lugnare.
- Gör F.A.S.T. när du vaknar. Det kan hjälpa dig att bearbeta dina drömmar, även om du inte kommer ihåg dem och starta dagen i lugn.
- Gör TTT när du känner dig upprörd.
- Gör TTT när du känner dig lycklig för att förstärka (förankra) denna känsla.

7. Utvärdering

Vi brukar be deltagarna om feedback för att utvärdera utbildningen och teknikerna, kanske bara några meningar på ett papper. Detta hjälper oss att förbättra vad vi gör och ibland kan vi använda dessa citat för att inspirera andra att delta i framtida utbildningar.



TTT-träning med lantarbetare i Zimbabwe.



Pastor John Obonyo och Placide Nkubito delar TTT med rytm i flyktinglägret Bidi Bidi i Uganda.

Koppla-upp-kroppen dikt

Den här dikten är utformad för att arbeta med grupper, med gester och ord som är noga utvalda för att aktivera ett sinnestillstånd där förändring är möjlig och kan vara användbar när F.A.S.T. lärs ut och tillämpas på en grupp.

Det utförs tillsammans i *call and response*, det vill säga alla upprepar de ord som den som leder reciterar eller sjunger.

Föreställ dig... Föreställ dig ett regn (armarna upp mot himlen)

Föreställ dig ett helande regn som faller på ditt huvud (rör vid huvudet)

Sköljer ditt huvud, även på insidan (rör vid huvudet)

Tvättar bort dina inre bilder (rör vid ögonen)

Ljuden (rör vid öronen)

Smärta i hjärtat (berör bröstkorgen)

Bördor på dina axlar (rör vid axlarna och överarmarna)

Och låter allt rinna ner till marken (böj dig ner)

Och sedan... tar du ett steg framåt (dramatiskt steg framåt)

Och ytterligare ett (dramatiskt steg framåt)

Du lämnar bördorna bakom dig

Kombinationen av fysisk rörelse och de talade eller sjungna orden ger dubbel effekt. Att se och höra andra göra samma sak ger ännu mer effekt. Genom att ta ett steg framåt lämnar du ditt förflutna bakom dig innan du börjar med F.A.S.T.



Kvinnor sjunger för att samla människor till en workshop i Sierra Leone.

F.A.S.T. med sång och dans

I Sierra Leone fick vi för första gången uppleva hur exempelvis Tapping enkelt kan anpassas till de traditionella sätten att läka: dans och sång. Att kombinera med musik och dans gör Tappingen till ett ännu effektivare verktyg. Musik och dans öppnar upp förbindelsen mellan de två hjärnhalvorna och ”dörren” till det omedvetna där minnena lagras. Dans ger ofta trans, och trans är porten till det undermedvetna.

För att läka krigstrauman är dans och sång inte alltid tillräckligt i sig själva. Men tillsammans med Tapping eller andra liknande interaktioner blir effekten mer djupgående. Musik och sång gör det också lättare för många att komma ihåg sekvensen av Tapping. Det var detta som hände i Sierra Leone.

En TTT-sång i Sierra Leone

Gunilla:

Det är redan mitt på dagen och hett när vi anländer till byn Woama i södra Sierra Leone. Vi möts av den kvinnliga hövdingen som är klädd i en vacker blommönstrad klänning och samma tyg svept runt huvudet. Hon är stor och stolt:

”*How di bodi?*” Hon hälsar oss på kriol med ett fast handslag och frågar efter våra namn samtidigt som hon har stadig ögonkontakt.

I nästa ögonblick dyker det upp en hel grupp kvinnor som sjunger med höga röster och ackompanjerar sig själva med *segbureh*, en kalebassmaracas, och skullror gjorda av käkben från olika djur. De för oss runt i byn, sjunger och dansar, för att samla kvinnorna till möte under ett stort kolanötsträd. Allt fler kvinnor ansluter, många har kommit gående tre-fyra timmar från andra byar. Till slut är över 150 kvinnor där. De tillhör alla ”Fredsmödrarna” som initierats av Fambul Tok, en organisation som arbetar för att föra samman människor

för försoning med hjälp av traditionella metoder, som att samlas under byträdet eller runt en eld, för att prata och utbyta idéer och lösa konflikter.

Vi blev inbjudna till Sierra Leone för att utföra Trauma Tapping eftersom trauma är ett stort problem efter *Blood Diamond*-kriget som ödelade landet och traumatiserade befolkningen mellan 1991 och 2001. Namnet återspeglar att inkomsterna från diamant- och guldgruvorna höll konflikten igång. Detta är en parallell till vad som händer i östra Kongo idag. Enligt statistik flydde 80 procent av befolkningen i Sierra Leone från sina hem och blev internflyktingar. Många barn användes som soldater i rebellgrupperna.

De inre sårerna finns fortfarande kvar, men människor verkar längta efter försoning och sätt att läka minnena av de grymheter som begicks. Det finns en uppenbar vilja till förändring.

Personalen från Fambul Tok presenterade oss för kvinnorna:

”Våra vänner har kommit för att ge er något för att ni ska få frid i era hjärtan.”

När vi hade gått igenom procedurerna för Trauma Tapping satte någon igång en melodi och på några minuter var en sång komponerad för att göra det lättare att komma ihåg sekvensen av tappingpunkter. En trumma, en vattendunk och en maracas av kalebass anslöt sig och vi rörde oss alla i en Trauma Tapping-rytm och alla sjöng: ”under ögat, under näsan... vi knackar... och sedan andas vi, andas...” på det lokala språket.

Som i trans rörde vi oss alla tillsammans, sjöng, dansade, gjorde Tapping i takt med musiken och skrattade!

Efteråt var vi alla svettiga och glada. En av de kvinnliga hövdingarna utbrast: ”Jag känner mig lycklig, lycklig, lycklig!” och sträckte upp armarna i luften.

Så skapades den första Trauma Tapping-sången.

TTT-sång på rehabiliteringscenter för barnsoldater

Gunilla:

Jag promenerade längs huvudgatan i Bukavu i östra Kongo tillsammans med vår kollega Germando Barathi. Solen kändes brännande. Bilar och motorcykeltaxis kryssade fram mellan groparna.

”Skulle det inte vara bra med en sång om TTT?” frågade Germando.

”Vilken briljant idé!” svarade jag med mina erfarenheter från hur TTT blev till en sång i Sierra Leone i färskt minne.

”Alla älskar att sjunga här i Kongo. Det gör det lättare att läka trauma.”

”Jag ska skriva en idag”, lovade han.

Vi bestämde oss för att träffas nästa dag på det rehabiliteringscenter för barnsoldater där Germando arbetade, för att öva.

Germando höll redan på att repetera sin TTT-sång när jag öppnade den röda plåtgrinden och gick in på rehabiliteringscentrets område. Några av de före detta barnsoldaterna hade sjungit med honom. Sången var enkel och lätt att komma ihåg. Vi bildade en cirkel och började följa Germando medan vi gjorde Tapping och sjöng. Om och om igen. En av pojkarna sprang för att hämta en trumma. Till slut kunde de unga pojkarna texten och gesterna tillräckligt bra för att vi skulle kunna filma. Du kan se resultatet på vår hemsida.

Vi har använt den här låten många gånger sedan dess, särskilt vid utbildningar men också genom att projicera videon på konferenser för att visa hur man kan sprida TTT. Vi har också hittat nya sätt att utveckla kombinationen av Trauma Tapping och musik.

Vi har uppmuntrat dom som är musiker att komponera Tapping-sånger, och många sånger har också kommit till sedan dess. I Afrika, liksom på andra platser, älskar människor att sjunga och dansa. Sällan hör man någon säga: ”Jag kan inte sjunga” där, vilket ofta händer i Sverige. Därför är Tapping-sångerna attraktiva och ger bra resultat.

En annan kollega, Ajing Chol Giir, gjorde en sång under en utbildning som vi hade i Sydsudan. Han använder den för att sprida TTT i dinka-talande samhällen. Efter att Ajing började använda sången skrev han:

”Alla barn sjunger sången och det gör även alkoholisterna på de lokala barerna. Även de är traumatiserade.”

I Rwanda lider fortfarande runt 30 procent av befolkningen av symptom på trauma trots att det är över 30 år sedan folk mordet ägde rum. Dieudonné Munyanshoze och John Bizimana har tillsammans med oss komponerat en sång som heter *Fingertips Heal Trauma* för att sprida budskapet att läkning av trauma är möjlig. Dieudonné, som i folkmun kallas Mibirizi, är en av de mest populära sångarna i Rwanda och är ofta engagerad i olika ceremonier till minne av folk mordet. Du hittar hans sång på vår hemsida.

City of Joy - Höjdpunkten i mitt liv

Ulf:

Ett av de mest minnesvärda ögonblicken i mitt liv som både musiker och Trauma Tapper är utan tvekan vårt besök på The City Of Joy i Bukavu i östra

Kongo. Detta rehabiliteringscenter för kvinnor utsatta för könsbaserat våld startades på initiativ av Nobelpristagaren Dr Denis Mukwege och aktivisten, pjäsförfattaren och försvararen av kvinnors rättigheter: Eve Ensler. 90 unga kvinnor får här en fristad i sex månader. Under denna tid kan de läka fysiskt och psykiskt, lära sig ett yrke, få hälsovård och lära sig om sina rättigheter.

Vid grindarna finns en stor vagina målad runt dörren. Eve Enslers ursprungliga idé när hon skrev de nu berömda Vaginamonologerna var att fokusera på den mest kränkta delen av den kvinnliga anatomin. Hon var övertygad om att ingen skulle ta monologerna på allvar, men detta är nu bland det mest spelade manuset i världen och har genererat miljontals dollar till hennes projekt som till exempel City Of Joy. För en gångs skull kan vi inte dokumentera vår workshop, eftersom kameror inte är tillåtna i City Of Joy, vilket är fullt förståeligt med tanke på kvinnornas situation och bakgrund.

Vi hälsas välkomna av 45 av de unga kvinnorna som sitter i en stor halvcirkel av stolar. De gör sin speciella hälsning: klappar händerna sex gånger i rytmen 3+3 och lägger händerna mot bröstkorgen "för mig" och klappar igen 3+3 gånger och sträcker armarna framåt "för dig" och slutligen 3+3 och händerna uppåt "för kraft". Denna hälsning är så kraftfull att vi har använt den i våra workshops sedan dess.

Det som följde var den mest intensiva och öppensinnade workshop i Trauma Tapping som jag har varit med om. Vi lade till några av våra extra tekniker som Blow Out för uppdämd ilska och Do-In självmassage för att balansera kropp och sinne. Till slut tog jag fram mitt piano och vi gjorde en *call and response-sång* där de var så synkroniserade att det slutade med att vi dansade tills vi alla hade ett sorts energiskt lugn. Sammantaget var det här ett utmärkt sätt att genomföra en gruppträning, särskilt eftersom musikaliskt samspel aktiverar mer av den mänskliga hjärnan än någon annan aktivitet, vilket skapar ett kraftfullt sinnestillstånd.

"Kvinnorna på City of Joy använder sig nu av Tapping för att läka sina symptom av trauma. Effekten av Tapping är uppenbar. Resultaten hörs i vittnesmålen från kvinnorna som läker trots att de genomlevt det omöjliga. TTT, bland andra metoder som vi använder på City of Joy, är ett svar på den ångest och oro som kvinnor som har överlevt helvetiska erfarenheter känner alltför väl.

"När vi använder denna teknik återfår vi hopp och energin ökar och många förändringar blir synliga" enligt vittnesmål från kvinnor på City of Joy. Vissa som var utmattade orkar nu ta initiativ och ser fram emot att föra vidare tekniken till andra behövande, traumatiserade personer."

Christine Shuler Deschryver, föreståndare vid City of Joy

Att göra en Tapping-sång

Detta är en beskrivning av hur du kan skapa en sång som kan användas för att lära ut och träna TTT. Principerna är samma för de andra F.A.S.T. teknikerna. På hemsidan hittar du exempel på sånger med både Tapping och Havening.

Gruppsessioner med F.A.S.T. är ganska unika. Det finns nog få, om ens några, andra sätt att behandla symptom på trauma med ett stort antal människor samtidigt. Att göra det i kombination med musik gör det också enkelt att följa, enkelt att komma ihåg och roligt. När du funderar på hur du ska utforma en Tapping-sång, tänk på att TTT bygger på att göra saker i en sekvens: koppla upp på känslan, göra Tapping, andas, göra Tapping och andas en gång till.

Tumregler för innehåll

1. Aktivera sinnesstämning

Låt texten handla om något som berör. Det är inte nödvändigt att gå djupt in i känslan.

2. Gör Tapping

Visa Tapping genom att knacka på dig själv eller på någon annan och gör tydligt de djupa andetagerna.

När du lägger in F.A.S.T. i en sång kan det vara bra om sången fungerar både som en visuell instruktion, och om texten i sången även kan beskriva punkterna muntligt.

När man sjunger och alla svarar med *call and response* skapar man en känsla av samhörighet och hinner upprepa saker.

Two Fingers Tapping

Av Ulf Sandström

Do as I do, let me show this to you, all I say is that it has helped me

If you want to let go of the memories you know

If you want to set your nightmares free, TTT!

Now look at the left side of your hand, where the little finger meets your palm
that part is called the karate spot, this is where you start to be calm

Come along now!

Two fingers tapping with a simple beat

Both hands now, where your eyebrows meet

Two fingers tapping with a simple beat

On the side of your eyes, where your temple lies

Two fingers tapping with a simple beat

Under your eyes, where the bones rise

Two fingers tapping with a simple beat

On your lip, with one hand

Two fingers tapping with a simple beat

On your chin, keep tapping!

Two fingers tapping with a simple beat

Under your collarbone, over your chest

Two fingers tapping with a simple beat

Under your arm, on the side of your chest

Two fingers tapping with a simple beat

On the very very tip of your small finger

Two fingers tapping with a simple beat

On the very very tip of your ring finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very tip of your long finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very tip of your index finger
Two fingers tapping with a simple beat

On the very very tip of your thumb
Two fingers tapping with a simple beat

Do gorilla again, on your chest my friend
Two fingers tapping with a simple beat

Now take a deep breath – and hold it...
Breathe it out real slow!
Take a deep breath – and hold it...
Breathe it out real slow!

When you're washing and rinsing, there's always a Yin and a Yang
Two fingers, we do it again, we repeat this thing again

Two fingers tapping with a simple beat

REPEAT FROM “Both hands now...” to here:

Do gorilla again, on your chest my friend
Two fingers tapping with a simple beat

Now take a deep breath – and hold it...
Breathe it out real slow!
Take a deep breath – and hold it...
Breathe it out real slow!

YouTube Video: <https://youtu.be/SI0AkZfRGNE>



Idéer om hur du kan kombinera F.A.S.T. och musik

Ord som är lämpliga att inkludera i låten

- Tapping, TTT, Havening
- Läkning är möjlig
- Det är möjligt att läka trauman, kanske lättare än du tror
- Du kan hjälpa dig själv
- Du kan hjälpa andra

Genom att nämna symtom kan de som inte vet hur trauma kan yttra sig bli intresserade. Detta kan också vara en del av “Kroppsversen”, eller ett rap-avsnitt:

- När du har huvudvärk eller inte kan sova
- När du känner dig ensam och rädd
- När ditt hjärta slår hårt och din mage gör ont

Om låten används i ett område där det finns motstridiga parter kan det vara bra att inkludera aspekter av de motstridiga parterna. Vore det till exempel möjligt att inkludera en gästartist från båda sidor av en pågående konflikt?

Toning och Tapping

Marie Bergman är en välkänd svensk musiker och kompositör. Hon har alltid använt musiken som ett läkande instrument. Under årens lopp har hon utvecklat sätt att kombinera röstens naturliga klang med andra tekniker – en av dem är Tapping.

Marie Bergman förklarar:

“Jag kombinerar ofta Tapping med toning och upplever att jag får en mer djupgående effekt. Toning är ljud som görs utan ord. Ljudet, precis som den taktila beröringen vid Tapping, kan hjälpa oss att skapa balans i nervsystemet.

Toning är enklare än sång, det är spontant och fokuserar på hur tonen upplevs inuti kroppen, mer än hur den låter utanför. Allt ljud är luft som rör sig, och toningljuden skapas med naturlig andning. Du andas in aktivt medan magen, buken och bröstkorgen expanderar, och på utandningen släpper du sedan ut ett Hmm eller ett Aaaa utan tryck. Du liksom ljud-surfar på utandningen.

Toningen sker utan ansträngning och om du medvetet kopplar upp dig mot kroppens mittlinje samtidigt som du låter tonen flöda får du en fantastisk

resonans. Om du tonar ett Aaaa, låt hakan falla och slappna av i käkmusklerna. Hitta en ton som inte kräver någon ansträngning.

När jag gör Tapping på någon tycker jag att det är skönt att avsluta sessionen med en varm, lugn ton eller en mjuk, rörlig ton samtidigt som jag håller i deras hand. Ibland gör jag Tapping i riktning mot mottagarens solar plexus, eller så står jag bakom ryggen och riktar toningen mot bröst, nacke och axlar. Hela kroppen är ljudledande: hud, vävnader, ben och vätska leder vibrationer. Vi består ju till minst 75 procent av vätska.

En bra intention när du tonar för någon annan kan vara: "Jag önskar dig allt väl" och "Jag önskar mig själv allt väl" när du tonar för dig själv."



Fatumeh, en överlevare av sexuellt våld

Fatumeh deltog i en gruppträning på City of Joy där Germando Barathis TTT-sång repeterades över tio gånger. Det anmärkningsvärda i hennes berättelse, förutom den faktiska läkningen, är hur processen förstärks genom att repetera sången och göra Tappingens rörelser.

“Det hela hände för tio år sedan. Vi var hemma, mina föräldrar och mina tre yngre systrar och jag. Jag var 14 år vid den tiden. Efter att ha ätit kvällsmat gick vi och lade oss som vanligt. Men på natten anfölls byn av soldater. De kom också till vårt hus. Dom dödade min mamma och pappa och mina tre systrar framför mina ögon. Dom dödade inte mig utan tvingade med mig ut i skogen och höll mig fången där i fyra nätter. Den ena efter andra våldtog mig om och om igen. När dom var klara lämnade de mig där medvetlös.

Jag räddades av en herde som vallade sina kor förbi där jag låg. Han tog mig till en vårdcentral i sambället intill. De försökte hjälpa mig men jag var helt utom mig själu. Jag levde i mina minnen som en galen person. Dom skickade mig till en psykiatrisk klinik i Goma. Jag fick medicin för att lugna ner mig och ett tag mådde jag lite bättre. Men efter en tid blev jag galen igen. Dom upptäckte också att jag var gravid. När jag hade fött barnet var jag i mycket dåligt skick. Jag kunde inte amma. Egentligen ville jag inte se barnet, jag hatade detta barn som kommit till världen på grund av de våldtäkter jag utsatts för.

Under flera år åkte jag in och ut på kliniker. Jag fick fler mediciner, men mardrömmarna fortsatte. Jag blev inte alls friskare.

En dag när mitt barn kom från skolan sa han att barnen hade mobbat honom för att han hade en pappa som är en fiende och en mamma som hade blivit våldtagen. Jag blev så rasande och kastade en stor sten i huvudet på honom. Jag kunde ha dödat honom när jag hörde honom säga det där. Jag kände som att det var barnets fel att jag mådde som jag mådde. Jag tänkte för

mig själv:

“Detta barn är från den man som dödade mina föräldrar och mina systrar. Jag vill inte ha honom!”

Han påminde mig varje dag om allt det dåliga som hade hänt. Jag var full av hat mot honom, mot mig själv och mot hela världen. Du förstår, vid det här laget hade jag varit sjuk så länge. Jag levde i mina mardrömmar om vad som hände oavsett vilken behandling jag fick.

Till och med nu i lördags, här på City of Joy, sprang jag runt på området, slet av mig kläderna, skrek och slog de andra. Jag visste inte vad jag gjorde.

Men i går när vi hade den här utbildningen i TTT och du sa: “Med den här tekniken kan du hjälpa dig själv”, fick det mig att tänka: “Jag har fått så många behandlingar och ingenting har hjälpt mig. Om jag med den här tekniken kan hjälpa mig själv, låt mig då försöka! Låt mig göra det här på allvar!”

Och det gjorde jag. Efter att ha gjort Tapping och lärt mig sången var det som om en vind drog genom mig och tog bort allt det dåliga därinne. Det som var fruset i mig började smälta.

Natten efter sov jag bra, så bra att en av de andra kvinnorna var tvungen att väcka mig på morgonen. Det kändes som att vakna upp till en ny värld. Jag mår bra för första gången på mycket länge. Den tunga känsla som jag har haft i mitt huvud är borta. Jag kan se saker med andra ögon nu.

Jag känner till och med att jag kan älska mitt barn. Jag kommer att kämpa för att dessa barn, som likt min son, inte har någon pappa, att de ska accepteras som vilket annat barn som helst i vårt samhälle. Jag vill kämpa för att skapa fred i vårt land. Jag tackar er för att ni gav oss den här tekniken! Vi kommer att ge den till andra.”



En högstadieklass som lär sig TTT i Mbogo, Rwanda

Den osynliga skönheten med F.A.S.T.

*Den högsta formen av okunnighet är när man förkastar något
som man inte vet någonting om.*

Thomas av Aquino

Vår erfarenhet är att det inom vården fortfarande kan finnas uppfattningen att posttraumatisk stress kan vara svår att bota och att den måste behandlas under lång tid eller medicineras.

Vårt perspektiv grundar sig på våra erfarenheter att jobba med tiotusentals människor. Vi har sett att det är möjligt att läka trauman på ett enkelt och effektivt sätt individuellt och även med stora grupper. Och att människor kan hjälpa varandra på lokal nivå, som en gräsrotsrörelse, från person till person.

Än så länge har vi inte hittat metoder som kan ersätta det vi har kunnat göra med TTT och Havening över språkbarriärer, som alla kan lära sig att utföra både för sig själv och andra, utan risk för biverkningar och även kombinera med musik. Det finns andra metoder som kan läka traumatisk stress (se: En översikt av PTSD-behandlingar).

De främsta skälen till att vi föredrar att lära ut och träna TTT och Havening är följande:

- **Egenmakt:** Vi vill ge ett verktyg till de människor som behöver det mest, och få dem att inse att de kan hjälpa sig själva, sin familj, sina vänner och sitt samhälle. Att de kan föra teknikerna vidare. Att var och en kan bli en hjälpare, istället för att vänta på hjälp som kanske aldrig kommer.
- **Enkelhet:** Tapping och Havening är enkla att lära sig, även för en person som kanske aldrig gått i skolan. Enkelt är bra. De resultat vi ser är bra nog.

- **Kommunikation:** I länder som Kongo, där det finns över 240 olika språk måste varje talad del av terapin passera genom denna flaskhals. Flyktingar som kommer till andra länder med traumatiska upplevelser i bagaget har ofta svårt att hitta psykologiskt stöd på sitt eget språk. Detta gäller inte för Tapping och Havening. Den översättning som behövs för att kommunicera tekniken och/eller genomföra en workshop är minimal. En mimare skulle kunna göra det.
- **Multiplikationseffekten:** Du kan enkelt nå ut till många människor med Tapping och Havening. Vid ett tillfälle undervisade en av våra kollegor 40 personer i ett flyktingläger och bad var och en av dem att lära ut teknikerna vidare till fem personer var, vilket gjorde att vi nådde hundratals på mycket kort tid.
- **Gruppbehandling och träning:** Tänk dig att kunna ge behandling och träning till en grupp på upp till 200 personer, eller till alla på en fullsatt idrottsarena, kanske tusentals, samtidigt. Anledningen till att detta är möjligt är att dessa tekniker inte kräver att man talar om varje persons specifika upplevelse och trauma – utan är inriktade på att komma åt de känslor som ger obehag och minska intensiteten, och ofta faktiskt helt lösa upp den obehagliga känslan.
- **Minimala krav:** Att bjuda på fika är egentligen det enda som behövs för att sprida Tapping och Havening. Teknikerna kan läras ut i alla typer av miljöer. Vi har gjort det på busshållplatser och i tunnelbanan, under träd, i skolor, i konferenslokaler, på båtar och i restauranger.
- **Överförbarhet:** Tapping och Havening är enkla, kräver ingen speciell utbildning, bakgrund och språk, vilket gör att vi kan sprida Tapping och Havening med hjälp av tryckta kalendrar, videor (till exempel på Youtube), appar, webinar, affischer, broschyrer, sånger, dans och till och med hjälp av en megafon.

Magin i egenmakt

“Det bästa sättet att hitta sig själv är att ge sig hän i att hjälpa andra.”

Mahatma Gandhi

Vi har lärt ut F.A.S.T.-tekniker till många människor som tidigare betraktades som offer: till exempel kvinnor som utsatts för sexuellt våld i östra Kongo där våldtäkt används som ett vapen i krigföringen.

Att bli behandlad som ett offer och därmed internalisera detta begrepp kan vara förödande för en persons självkänsla. När man söker hjälp hos en lokal eller internationell organisation eller på ett sjukhus krävs det ofta att man uppger sin historia, om och om igen, och varje gång fördjupas de neurologiska banorna och bekräftar denna identitet. Till slut blir personens identitet just det: att vara ett offer.

När man lär sig en teknik som Tapping eller Havening kan dessa saker förändras dramatiskt. Plötsligt kan den som betraktats som ett offer hjälpa, inte bara sig själv, utan även andra som behöver lugna sitt nervsystem i förhållande till sina svåra minnen. Möjligheten att hjälpa offer att omvandlas till en som hjälper andra att läka är en av de främsta anledningarna till att vi gör detta arbete. Den kraft som frigörs när en person kan hjälpa andra förstärker ofta den egna läkningsprocessen. Att hjälpa andra är att hjälpa sig själv!

Under en workshop i Bukavu i östra Kongo berättade Chantal, en av kvinnorna i ett mikrokreditprojekt, sin historia för oss: Hon hade flytt från sin by till Bukavu när hennes man dödades av rebeller. Bukavu har under många år fungerat som ett urbant flyktingläger: Människor kommer hit varje dag i hopp om att hitta en säkrare plats. Olika väpnade grupper har gjort livet outhärdligt för vanliga människor på landsbygden. Med vapen som maktmedel plundrar och dödar rebellerna och soldaterna och framför allt våldtar de kvinnor och flickor för att splittra samhället. Efter workshopen sa Chantal:

“Vi som inte har någonting, som lever som råttor i hus med läckande tak och knappt har tillräckligt med mat för att föda våra barn – vi kan nu hjälpa andra! Inte ens på sjukhuset fick vi den här typen av “medicin”. Vi är stolta över att kunna hjälpa oss själva och andra med de smärtsamma erfarenheter så många av oss bär med oss inombords.”

Lägga till F.A.S.T. på det dagliga schemat

Lägg till Tapping och Havening som en regelbunden övning. Det tar bara tio minuter och resultatet kommer att påverka alla närvarande. Till exempel som en del av mässan i kyrkan, som en morgonövning i skolan, innan en delning, efter en fotbollsmatch – ja, vid alla typer av möten och sammankomster.

I Kenya införde vår kollega John Njoroge Tapping före sin gospelkörs träningar och märkte att kvaliteten på sången förbättrades.

Nabino Bahamanywa är rektor för ett universitet i Bukavu. Efter en personlig upplevelse av hur Tapping minskade hans egen traumatiska stress, lade han till tekniken på schemat för både studenter och lärare som en daglig morgonövning. Efter tre veckor märkte han att ljud- och aggressionsnivåerna hade sjunkit betydligt, samtidigt som inlärningsnivåerna hade förbättrats.

F.A.S.T. med Pastor John

John Obonyo är en pastor från det konflikttrabbade Sydsudan. År 2016 attackerade rebeller hans by och dödade många av hans grannar. Människor flydde i hundratal tills det bara fanns fyra personer kvar, en av dem var pastor John. Även han lämnade till slut byn på sin motorcykel och korsade gränsen till Uganda.

“Jag är nu samordnare för Sudans pingstförsamlingar i Palorinya flyktingläger i Uganda. Efter en F.A.S.T.-utbildning i Koboko några mil härifrån frågade min fru mig: “Vad har hänt? Du ser annorlunda ut!”. Jag frågade henne om det var en positiv eller negativ förändring hon såg. Hon sa att jag såg mer fridfull ut än någonsin tidigare. Hon hade under lång tid klagat på att jag alltid såg arg ut. För första gången hade jag ett fridfullt ansikte sa hon.

Jag berättade för henne att jag hade upptäckt en hemlighet. Jag började berätta för henne om TTT. Jag bad henne härma när jag gjorde Tapping på mig själv. Medan hon gjorde Tapping rann tårarna över hennes kinder.

När vi fortsatte började hon gäspa om och om igen. Jag frågade henne varför hon grät och gäspade så mycket. Hon såg förvånad ut och sa att hon inte visste. Jag frågade henne hur hon mådde och hon sa att hon kände en stor förändring, att det kändes som om hennes hjärta hade varit svullet tidigare, men nu var hennes hjärta lugnt och normalstort.

Idag är TTT som underhållning, en lek för oss. Till och med mitt yngsta barn på fem år gör TTT mycket bra. Min familj är traumafri tack vare TTT.

Efter dessa goda erfarenheter i min familj tog jag med Tapping till min kyrka. För att minimera resekostnaderna valde jag att använda söndagsmässan då vi ändå träffas i kyrkan. Jag utbildade hela församlingen i TTT och det kom många positiva vittnesmål. Nu använder jag den sista söndagen varje månad för TTT-utbildning. Jag har tagit med det till andra kyrkor, och jag har fått ta del av många rörande vittnesmål.”

Radio är också ett utmärkt sätt att nå människor i områden där transporter är en utmaning på grund av dåliga vägar och begränsad tillgång till bussar och tåg. Pastor John tog därför initiativ till ett radioprogram för att sprida F.A.S.T. i flyktinglägret Bidi Bidi där fler än 800 000 sydsudaneser sökt skydd.

F.A.S.T. i Rwandas fångelser

Tusentals förövare från folkmordet 1994 sitter i fångelse. Både dessa förövare och deras offer lider av trauma, vilket skapar problem för deras möjligheter att återintegreras i samhället. Många av såväl överlevare som gärningsmän lever med känslor av hat och förbittring. Mycket av samhällets stöd har riktats till överlevarna, medan mindre insatser varit tillgängliga för förövarna i fångelse. Dessa interner är inlåsta tillsammans med sina mardrömmar och bilder av brotten de utfört. För en del är det svårt att erkänna sina brott i rättegångarna, vilket leder till ännu längre straff.

Den rwandiska kriminalvården, Rwanda Correctional Service, uttryckte för oss att de inte hade tillräckligt med verktyg för att lindra de intagnas traumasymptom innan dessa återvände till samhället. I mitten av 2013 ombads därför Peaceful Heart Network att genomföra utbildningar i F.A.S.T. för att se om detta kunde leda till en förändring av de intagnas välbefinnande och förbereda dem för återintegrering i samhället.

Peaceful Heart Network har sedan dess hållit utbildningar i alla de 14 fångelserna i Rwanda. Stämningen mellan dem som deltagit har förändrats, säger personalen. De deltar mer i aktiviteter och samarbetar bättre och traumasymptomen har minskat.

Olivier Ndabaramiye bär sitt orangefärgade TTT-armband med stolthet. Han är psykolog med ansvar för att samordna psykosociala aktiviteter och behandling i Rwandas fängelser. Han söker alltid efter verktyg som kan bidra till en positiv förändring för internerna innan de släpps ut i samhället igen.

Olivier Ndabaramiye berättar:

“Under de senaste åren när Tapping har introducerats på flera fängelser har jag sett att TTT är en enkel teknik som kan hjälpa många människor på kort tid. Med TTT kan vi nå många. På flera fängelser säger de att TTT ser ut som en lek eller till och med ett skämt, tills de märker att det hjälper dem med stress och trauma. En bra sak är att det sprider sig självt, eftersom de som hörde att det hjälpte andra kan lära sig direkt av dem. En bra bieffekt är att många skrattar när de gör TTT, och skratt är en av de bästa terapierna. När människor inte vill prata om sina problem – de kan till och med vara stumma av traumatisering – är en av de bästa teknikerna TTT, eftersom inget prat behövs..

“När socialarbetarna på fängelserna insåg att TTT hjälpte internerna att återhämta sig från posttraumatisk stress och depression började de använda tekniken som en daglig rutin. Många socialarbetare som hör talas om TTT ber mig komma och utbilda dem. Min önskan är att sprida TTT till så många intagna på fängelser som möjligt.

I Nyanganze-fängelset har vi sett fantastiska saker. Internerna fortsätter att göra TTT på egen hand, för att de vill göra det, och använder det mer än vi hade kunnat föreställa oss. När vi kom dit frågade de: “Var är Gunilla, när kommer hon tillbaka?”. Vi får vittnesmål från många intagna som säger att TTT har hjälpt dem att återhämta sig från stressande minnen och känslor.

I Bugasera-fängelset var det ännu mer fantastiskt. De skrev låtar om TTT för oss, spelade gitarr och uppträdde. De berättade om hur TTT har hjälpt dem från 2014 fram till nu.

Lärarna i ungdomsfängelset Nyagatare har gjort Tapping till en del i läroplanen. I det fängelset har vi sett att TTT varit ett hjälpsamt bidrag till de unga intagnas liv.”

Här är kommentarer från intagna som deltagit i utbildningarna:

“Jag heter Dismas, jag avtjänar ett 25-årigt straff för folkmord. Jag brukade somna när jag läste. Efter att ha använt TTT har jag lätt att hålla sig vaken. Jag visade TTT för en vän som isolerat sig på grund av sina problem. Efter två veckor med TTT började han delta mer och prata med andra.”

“Mitt namn är Savimbi. Jag har dömts till livstids fängelse för att ha deltagit i folkmordet 1994. Jag har gjort TTT många gånger. Det har hjälpt mig att återhämta mig från mina trauman. Jag har börjat förlåta mig själv och be om förlåtelse till de människor jag har skadat. Nu kan jag lättare interagera med andra. Jag har hjälpt många av mina medfångar med TTT och vi har skrivit en sång om TTT som vi sjunger här i fängelset. TTT är en bra medicin.”

“Mitt namn är Salvatore. Den här metoden får mig att vilja berätta om vad jag gjorde under folkmordet. Kan ni be advokaten att komma till mig så att jag kan berätta min sanna historia.”

Socialsekreteraren vid Nyamagabe-fängelset, Dancille Muntu, kommenterade:

“Den bästa utvärderingen är förmodligen att de intagna fortsätter att använda teknikerna.”

Emotionellt stöd för räddningstjänst

Under vårt arbete med räddningspersonal, både i USA och Europa, har vi funnit att tekniker för att skapa resiliens, behålla lugnet under insats och för att bearbeta jobbiga upplevelser, är tillgängliga på vissa stationer och på andra är helt obefintliga.

Stressfaktorerna varierar mellan olika yrken inom räddningstjänsten. Verktyg för självreglering som taktisk andning, Tapping och Havening har visat sig vara mycket användbara, effektiva och snabba. Verbal första hjälpen är också ett bra komplement till verktygslådan för personal inom räddningstjänst.

- En SOS-operatör tar emot larm vid våld och olyckor via telefon, och får sällan eller aldrig veta hur och om situationen löstes. Det kan vara som att ständigt uppleva början av en thriller eller dramafilm och aldrig få se slutet. För dem kan självreglering vara en stor hjälp för att släppa känslorna när de lämnar arbetet.
- En brandman utsätts för mycket hög stress, men måste behålla kontrollen och fatta snabba beslut. De möter människor i kris, i smärta och med svåra brännskador; allt detta kan skapa bilder som “fastnar på näthinnan” och lukter som “fastnar”.
- En polis ställs ständigt inför behovet av att utvärdera vilken insats som ska väljas i en situation där både den egna, kollegornas och civilbefolkningens säkerhet är i fara. Särskilt stressande för många är insatser som rör

gängvåld, eftersom en situation kan eskalera mycket snabbt och på mycket oförutsägbara sätt.

- En ambulanssjukvårdare kommer till en olycksplats eller en våldsplats med människor i svår smärta eller panik och måste fatta snabba beslut under väldigt svåra omständigheter, vilket innebär ständigt behov av vaksamhet.

Vår rekommendation är att lära dig förstå och förstärka din återhämtningsförmåga – resiliens – före varje arbetsdag. Hur du till exempel använder taktisk andning under incidenter, och hur du använder teknikerna i den här boken efter en arbetsdag eller under en så kallad *debriefing* – genomgång efter en våldsam eller på annat sätt svår situation – som kan utlösa traumatiska minnen och reaktioner.

Att kunna reglera din stress innebär att kunna ta hand om dig själv och att kunna förmedla tekniker till kollegor om det uppstår en stark känslomässig reaktion. På det sättet kan alla hjälpa till att hantera situationen. Det innebär också att du kan ta hand om dina kollegor och att du kan hjälpa både civila och vårdare med Tapping och Havening och därmed undvika onödig panik som kan förvärra en redan svår situation.

F.A.S.T. i skolan

Vi har kollegor i Sverige som är lärare i grundskolan. De införde Tapping i sina klasser som en övning “för att få kroppen och tankarna att slappna av.”

När de hade använt Tapping några veckor frågade de eleverna i vilka situationer de tyckte att Tapping passade bra.

“När man är nervös, som när man ska göra ett prov.”

“När man har spring i benen.”

“När något känns läskigt.”

“När man mår dåligt.”

“När man vill vara modig.”

En liknande övning görs av skolbarn i Kina, den kallas “eye sports gymnastics” och presenteras som en metod för att hålla ögonen i god form.

Integrera på lokal nivå!

Vårt arbete i Rwanda och östra Kongo inleddes 2007. Rwanda är ett litet land och östra Kongo ligger bara några timmars bussresa från huvudstaden Kigali. Båda områdena har behov av traumahjälp: Rwanda efter folkmordet 1994 och östra Kongo på grund av den pågående konflikten som drivs av jakten på mineraler och som drabbar civilbefolkningen. Det som händer i det ena landet påverkar också det andra.

Vi har varit i Rwanda och östra Kongo många gånger och vårt kontaktnät har vuxit. Vi har nått tusentals människor genom att arbeta med lokala grupper och organisationer som har bjudit in oss för att hålla utbildningar. Vår förmåga att bygga nätverk och våra erfarenheter från Rwanda och Kongo har fört oss vidare till länder som Sierra Leone, Kenya, Tchad, Uganda, Sydsudan, Zimbabwe, Grekland och även till Indien, USA, Kanada, Finland, Tyskland, Nederländerna med flera länder. Initiativet kommer ofta från någon som har lärt sig Tapping och insett dess potential, läst på vår hemsida eller hört från andra om vårt arbete och dess resultat.

Innan vi börjar arbeta på någon plats har vi etablerat goda kontakter med individer eller organisationer på platsen och får därmed enkelt människors förtroende. Detta gör att nya metoder kan bli accepterade.

Engagera alla

Vi genomförde för några år sedan en tredagars workshop i Gaziantep i Turkiet, nära gränsen till Syrien för psykiatriker Dr Abu Hilal och läkare, psykologer och socialarbetare från hans organisation Syria Bright Future. Dom hjälpte syriska flyktingar, särskilt traumatiserade barn. Utbildningen initierades och stöddes ekonomiskt av ACEP, Association for Comprehensive Energy Psychology, i USA. Deltagarna kom med idéer om hur de skulle kunna använda F.A.S.T.

- För flyktingar från Syrien som psykosocialt stöd
- För studenter på universitetet, för sig själva och sina familjer
- För krigsänkor
- För personal och brukare i Women-Friendly Spaces
- På ett center för barn med funktionsnedsättning
- För oss själva och våra familjer
- Att skapa en online-utbildning för personal i flyktinglägren
- Individuellt som terapeut, i gruppterapi och egenvård för personalen
- I Child-Friendly Spaces och som peer-to-peer-utbildning

“Ingen har erbjudit oss hjälp med trauma”

Gunilla:

Ahmat var 17 år när han fängslades för första gången. Han hade hört på radion att fyra “rebellerna” hade tillfångatagits av militären och att de kunde ses på sjukhuset. Ahmat, liksom många andra, var nyfiken på hur en “fiende” såg ut, eftersom det talades så mycket om att rebellerna var ett hot mot president Hissein Habré och hans regering. När Ahmat anlände till sjukhuset visade det sig att de fyra “rebellerna” låg exponerade på var sin bår på förlossningsavdelningen – halshuggna. Huvudena var vända utåt och ögonen stirrade mot dem som kom för att titta. Ahmat såg att det var unga män. När han tittade på ansiktena insåg han att det kunde ha varit han och började gråta. Vakterna såg hans reaktion och grep bryskt tag i honom: *“Aba, du kände de här rebellerna!”*

De förde bort Ahmat med våld och han fängslades för uppror i ett av de ökända fångelserna i huvudstaden N’djamena där tortyr var mer en vana än ett undantag. Hans livs historia av smärta och motstånd hade börjat och skulle komma att lämna stora spår av trauman inom honom. Även om han inte hade en aning om det då och även om han aldrig hade föreställt sig själv som en aktivist eller politiker, gjorde omständigheterna honom till en.

Många år senare, under en konferens om fredsbyggande, fick Ahmat, som nu var parlamentariker, frågan varför han inte skrivit en bok om sina erfarenheter av politiskt våld i sitt land. Han svarade så här:

“Det ger mig för mycket lidande att tänka på den tiden. Jag kan inte tänka på det som jag upplevde utan att få svår huvudvärk och yrsel.”

En kanadensisk delegat som jag tidigare hade förklarat TTT för föreslog: *“Varför frågar du inte Gunilla, hon kanske kan hjälpa dig.”*

“Verkligen? Det skulle vara fantastiskt!”

Vi satte oss ner och jag beskrev hur TTT gick till.

“Inga problem”, sa han, slöt ögonen och lät tankarna glida iväg till minnena från diktaturens tid.

Dagen därpå, när vår arbetsgrupp samlades igen, berättade Ahmat sin historia om förföljelse och lidande utan att tveka. Vi lyssnade alla förbluffade.

Han avslutade med att säga:

“Idag vågar jag tänka på mitt förflutna. Jag får inte huvudvärk eller yrsel längre. Jag kunde aldrig föreställa mig att det var möjligt. Jag tackar innerligt min syster från Sverige.”

Han tillade: *“Ingen har någonsin erbjudit läkning till de av oss som lider av trauma i Tchad. Kommer du hit?”*

Sex månader senare var vi i Tchad och lärde ut TTT som sedan spred sig som ringar på vattnet.



F.A.S.T. I KATASTROFHJÄLP



Volontärer, flyktingar och vårdpersonal har alla behov att kunna hantera stress.



TTT och Havening används i en krissituation utfört av TTT-volontären Oonagh O'Keeffe.

F.A.S.T. i katastrofhjälp

Tapping, Havening och de andra F.A.S.T. -teknikerna är fantastiska verktyg som kan göra omedelbar skillnad i katastrofsituationer. Här är några berättelser som kan inspirera dig.

Coronapandemin

Under coronapandemin 2020 upplevde hela världen en krissituation där människor var isolerade i sina hem, många kunde inte resa eller besöka sina nära och kära. Många människor kunde inte utföra sina jobb eller upprätthålla sin inkomst. Stressnivåer och ångest ökade globalt. Vi höll workshops för stressreglering online och människor kunde delta från hela världen och använda dessa tekniker för att lugna sig själva, sina familjer och andra. För dem som var oroliga för att viruset skulle överföras poängterade vi vikten av rutiner för handhygien. Vissa fortsatte att använda punkterna i ansiktet, medan andra valde att göra Tapping enbart på de andra punkterna på kroppen. I den situationen fokuserade vi på att göra det som är möjligt.

Skogsbränder i Kalifornien

Över 8000 våldsamma bränder förstörde drygt 18 000 hem och tusentals hektar skog i Kalifornien från juli till oktober 2018. Mitt i ett av de värst drabbade områdena, Redding, bor vår kollega och vän, psykologen Kristin Miller. Hon ville agera för att hjälpa dem som var i chock och traumatiserade.

“Det var inte förrän förödande bränder härjade i mitt samhälle i Kalifornien som jag verkligen förstod hur Peaceful Heart Network lyckats med att ge samhällen över hela världen enkla, icke-verbala tekniker för att hantera stress och trauma. Jag tror att det viktigaste jag gjorde var att dyka upp på alla möjliga platser där människor samlades och att lyssna på deras berättelser.

Jag insåg då att ingen hade förmågan att lugna ner sitt nervsystem och eller bearbeta de traumorna som uppstod i förödelsen. Detta gällde oavsett om jag

arbetade med brandkåren, sjukhuspersonal, psykiatrin, utbildade rådgivare, skolpersonal eller Röda Korset. Utan sådana kunskaper är återhämtning inte möjlig. Detta är det fantastiska med den Community Recovery Model som vi anpassade efter att ha tagit del av Peaceful Heart Networks sätt att lära ut dessa tekniker.

När den utmattade sjukhuspersonalen och brandmännen kom ner från våra svartbrända trädlösa kullar träffade vi dem för att bearbeta stressen efter det som hänt. Många hade arbetat 70-80 dagar i sträck för att försöka få kontroll på skogsbränderna. Vissa hade varit tvungna att köra över lik för att få ut människor ur de brinnande städerna, och andra hade cirklat runt människor med sina lastbilar för att hålla lågorna borta medan de flydde för sina liv. Alla upplevde en känsla av maktlöshet när elden välldes in urskillningslöst och alla planer på en effektiv brandbekämpning visade sig vara verkningslösa. Som när hela staden Paradise brann ner på mindre än två timmar. Räddningsarbetare sörjde förlusten av sina kollegor, samtidigt som de fick skulden för att ha orsakat branden. En brandchef kom in helt uppriven med svår stressreaktion. Vi gjorde två långa TTT-sessioner. Jag ringde honom några månader senare och han sa: "Jag mår bra. Tapping var ett bra plåster på såren." Jag vill tacka Peaceful Heart Network för allt ni har gett mig och ACEP:s humanitära team. Vi skulle verkligen ha varit oförberedda utan den kompetens- och kunskapsbas som ni har delat med er av. Våra färdigheter har omsatts i handling och mitt huvud är ovanför vattenytan och mitt hjärta är vidöppet. Det här är vad ni gav mig.

1. En modell som kan användas av vem som helst och under alla omständigheter.
2. Den här modellen överträffar den TFT-modell (Thought Field Therapy) som jag utbildades i, vilken kräver två dagars utbildning och är komplicerad att lära sig och svår att överföra till människor i fält.
3. Jag fick hjälp att ta mig ur den individuella terapeutmodellen som inte är effektiv i en kris eller vid utbildning av lekmän.
4. Ni hjälpte mig att se vikten av att erbjuda få och enkla metoder.
5. Ni gav oss modet att engagera oss och inge hopp hos dem vi hjälpte.
6. Er vilja att hjälpa till har gjort det möjligt för mig att förstå processen och be om hjälp när jag behöver det.
7. Era insatser och ert stöd har gett mig modet att tjäna mitt samhälle på så många olika nivåer."

Överlevande efter tornado i Nepal

En tornado svepte bort över 2400 hus i södra Nepal i april 2019. Den starka vinden åtföljdes av extrema regn som orsakade översvämningar som förstörde hus, odlingar och vägar. Vi fick ett rop om hjälp via mejl.

“Namaste från Nepal,

Ni kanske har hört på nyheterna att det har varit en svår storm i Bara- och Parsa-distrikten i Nepal. Mer än 10 000 människor har tvingats lämna sina hem och alla är traumatiserade. Jag arbetar med katastrofhjälp, hälsa och sanitet genom att mobilisera volontärer. Vi skulle vilja implementera TTT-tekniken men tror ni att det här är rätt tid att använda Tapping eller ska vi avvakta några dagar? De flesta här har fullt upp med att få tak över huvudet och skaffa mat till sina familjer. Vill gärna ha er rekommendation utifrån era erfarenheter av liknande situationer. Hälsningar, Santosh Bandhari “

Vi svarade genast:

“Kära Santosh, det skulle vara underbart om du kunde hitta något sätt att visa människorna stress- och traumahantering med TTT. Som du säger är människor under de första dagarna mycket upptagna med att hitta mat och skydd. Samtidigt är de i stort behov av inre lugn för att kunna fatta beslut och göra relevanta planer.

Om det finns en plats där människor samlas för skydd/mat/medicinsk vård – då skulle det vara mycket bra om det på samma plats kunde finnas människor



TTT workshop med överlevande efter tornado i Nepal.

som erbjuder sessioner med TTT för att skapa lugn mitt i utmaningarna. Som ett lugnt hörn för reflektion och stressavlastning. Allt beror naturligtvis på situationen, sammanhanget etc., men vi kan säga att det aldrig är för tidigt att minska stressnivån.”

Vi gjorde en video med Santosh och organiserade en insamlingskampanj på Facebook för att täcka transport, mat, logi och tryckning av material. Parallellt med detta rekryterade Santosh volontärer som, efter att ha utbildats i F.A.S.T. av honom, kunde följa med på uppdraget till det drabbade området. Ett tjugotal volontärer reste med buss i många timmar till de mest drabbade byarna. De stannade i en vecka och delade de svåra förhållandena i de tält och skjul som hade rests som skydd där husen hade förstörts av stormen och regnet. De organiserade workshops för barn, kvinnor och äldre. Responsen lät inte vänta på sig. Både volontärerna och människorna i byarna fann lättnad i att kunna koppla av, prata, leka och dansa tillsammans medan de lärde sig Tapping och Själv-Havening. Även det minsta regn eller vind triggade människor och fick dem att frukta att en ny tornado närmade sig.

Vittnesmålen från deltagarna var positiva och de sa att de “kände sig avslappnade”. En av deltagarna, en trettioåttårig kvinna, sa: “Jag känner mig lugnare, det känns som om mitt sinne är på rätt spår nu. När jag andas länge efter tappingen känns det som om jag har mindre spänningar i kroppen.”

“Det var en mycket speciell och rörande upplevelse för oss alla”, kommenterade Anshu Andhikari, en av volontärerna. “Byarna var helt förstörda! Man kunde se hur traumatiserade de var av tornadon eftersom många blev rädda när vinden blev lite starkare eller regnet började falla. Vi åkte till flera byar. Vi genomförde Tappingkurserna i tält som hade satts upp som skydd mot den starka solen och regnet. Det var en så härlig känsla att få dela med sig av de här teknikerna. Många kom för att vara med. Ibland var det 60 personer i grupperna. Människorna blev avslappnade och njöt av att känna hur symtomen av stress och trauma minskade. De kunde dansa medan de gjorde Havening. Det var en sådan glädje. Teknikerna är så enkla att utföra att det inte behövs någon speciell lärare för att föra dom vidare. Alla kan använda dem i sitt dagliga liv. Vi utbildade människor som kan fortsätta att göra TTT med andra. Tack för ert stöd för att göra detta möjligt.”

Santosh Bandhari och hans volontärer har fortsatt att hålla utbildningar i andra samhällen, skolor och på universitet.

Tapping i grekiskt flyktingläger

Dr Siyana Mahroof-Shaffi är allmänläkare från London. Hon kände ett kall att hjälpa till när tusentals flyktingar från Syrien, Irak, Afghanistan och Somalia tog sig över havet från Turkiet till de grekiska öarna 2015. Ett år senare grundade Dr Siyana "Kitrinos Healthcare", en ideell organisation som tillhandahåller medicinsk vård.

Dr Siyana minns:

"Som en relativt ny humanitär aktivist inom det medicinska området var det slående hur lite av vår konventionella utbildning på läkarlinjen som fungerar i en katastrofhjälpsmiljö. Mycket av detaljerna i vår utbildning blir irrelevanta när vi måste genomföra konsultationer på en stormig strand där utmattade människor anländer i hundratal, eller i trånga och smutsiga tält i ett flyktingläger; eller när människor återtraumatiseras av långa asylprocesser, förlust av familjemedlemmar längs flyktvägen eller lider av minnen av grymheter som överväldigar dem under natten.

Allt detta kan skapa en djup känsla av hopplöshet och ge ökade psykiska problem. Många volontärer, som inte fått tillräcklig utbildning, led också av höga stressnivåer efter att ha lyssnat på flyktingarnas fruktansvärda vittnesmål och sovit för lite. Detta är vad jag observerade när jag tog initiativ och svarade upp mot behovet av medicinsk vård för flyktingarna på öarna i Grekland under den europeiska migrationskrisens höjdpunkt 2015.

Upplevelsen innebar nya utmaningar för alla inblandade. Det krävdes ett nytt sätt att agera. Detta var särskilt slående när vi arbetade i flyktinglägret Moria på ön Lesbos. Alltsedan lägret etablerades placerades långt fler flyktingar där än vad lägret hade kapacitet för. Ett otillräckligt antal frivilligorganisationer gjorde vad de kunde för att få allt att fungera. Dessutom var den grekiska statens egen kapacitet begränsad. Det fanns inte tillräckligt med boplatser, lokaler, mat, personal eller förnödenheter, inklusive mediciner. Moralen sjönk snabbt hos dem som befann sig i lägret.

Dessa omständigheter fick mig att skicka ett rop på hjälp till Gunilla Hamne och Ulf Sandström från Peaceful Heart Network. Vi hade träffats ett år tidigare i min första "tältklinik" under olivträden utanför Moria-lägret där dom visade mig den för mig unika Trauma Tapping Teknik (TTT). Tapping är nytt för många traditionellt utbildade läkare, som jag själv. Tekniken har naturligtvis prövats och testats under många år, ända sedan Dr Carl Johnson och hans banbrytande arbete med veteraner från Vietnamkriget som då led av "shell

shock”, numera känt som posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). PTSD har akuta och kroniska symptom, som i sig kan vara svåra att behandla även när förhållandena är idealiska.

För det mesta gör mediciner inte mycket åt grundorsaken utan används endast för att minska ångest och lindra symptom. Traditionella antidepressiva läkemedel fungerar inte, även om antipsykotiska läkemedel kan fungera när de används i kombination med andra kognitivt baserade terapier. Interventioner som kallas Rewind Technique och Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) har visat lovande resultat, men utbildade terapeuter i dessa tekniker är sällsynta och dyra. Dessa och många andra terapier är inte ett alternativ för de tusentals människor med erfarenhet av våld, krig, tortyr, sexuellt och könsbaserat våld som vi möter i flyktinglägren.

När vi fortsatte vårt arbete med primärvård i de grekiska flyktinglägren ställdes vi ofta inför utmaningen att hantera psykiska problem. Remisser till organisationer som ansvarade för psykosocialt stöd innebar långa väntetider och ofta ställdes sessionerna in i sista minuten, bland annat på grund av svårigheten att få tag på lämpliga tolkar. Patienterna återvände ofta till oss för att få hjälp med sina traumasymtom och sin panikångest.

Med en god fingertoppskänsla för problemlösning var det här ett perfekt tillfälle att testa TTT på en medicinsk klinik. Vi arbetade sida vid sida med Gunilla och Ulf och hanterade allt och alla tillsammans. Vi använde TTT för de som bars in med panikångest, för dem med sömnlöshet och många andra med traumasymptom.

Gensvaret från både läkare, sjuksköterskor och klienter var positiva och uppmuntrade oss att genomföra en pilotstudie i december 2018. Vi använde enkla frågeformulär före och efter en session med TTT. Detta visade på en signifikant förbättring av välbefinnandet. Dessutom hade TTT en anmärkningsvärd effekt på personer med resistent högt blodtryck som redan tog flera olika former av blodtryckssänkande läkemedel. Resultatet var banbrytande, och inom en månad kunde vi avsätta en plats i vår klinik för regelbundna TTT-sessioner.

Vi erbjöd TTT till ett stort antal av de tusentals patienter som behandlas på Kitrinos klinik. Viktigast av allt är att människor stärks och uppmuntras att använda Tapping som en självhjälpteknik var som helst och när som helst, utan risk för biverkningar eller överdosering.

Att lära sig och införliva TTT i den akuta medicinska miljön var en



Gunilla Hamne showing TTT to Dr Siyana Mahroof Shaffi, Moria refugee camp, Greece.

banbrytande strategi inom krissjukvård och en lättnad för både mottagarna och vårdgivarna.

Jag är evigt tacksam för att våra vägar korsades mitt i allt kaos och förödelse på en så svår plats som Moria. Gunillas och Ulfs positiva energi, "cando"-attityd och vackra leenden är pricken över i:et för en metod som jag är övertygad om borde användas i alla katastrofsituationer."

Från pappan till sonen

En dag på Kitrinos-kliniken i flyktinglägret Moria blev vi tillkallade för att hjälpa en 8-årig pojke från en kurdisk familj. Pojken uppträdde våldsamt inom familjen och mot andra i lägret: han bet, kastade föremål och stenar, förstörde tält, kissade överallt och slet sönder sina kläder. Pappan var mycket omtänksam och tålmodig och gjorde sitt bästa för att hantera pojken. Mamman var avtrubbad och passiv. Hela situationen skapade kaos i familjen och bland människorna i det trånga lägret, så till den grad att familjen måste flytta ut från lägret.

Vi gick tillsammans till ett av tälten och gjorde några teckningar och akrobatiska aktiviteter för att knyta an. Plötsligt började pojken förstöra allt i tältet, inklusive böcker och leksaker, och hämtade stora stenar som han kastade på alla. Han bröt sönder metallbenen på ett bord och visade att han kunde använda dem som vapen. Han krävde att få fler pennor som han sedan bröt sönder.

När pojken hade lugnat ner sig demonstrerade vi våra övningar och Tapping och Havening för pappan och de två andra barnen från familjen. Tolken deltog också. Vi hade sett att pappan kunde hålla i pojken och krama honom, och därför borde det vara möjligt för honom att göra teknikerna med pojken.

När vi var klara sa vi till pappan att han skulle göra Tapping och Havening så ofta som möjligt på pojken.

Några dagar senare fick vi ett meddelande från tolken: "Jag vill ge dig underbara nyheter. Pappan berättade att han använder Tapping med pojken och att det går bra! Pappan var superglad och pojken var lugn och härlig. Han kramade om oss."

Tolkens synvinkel

Mohammed arbetar som frivillig tolk på Kitrinos klinik i Moria-lägret. Han är flykting från Afghanistan och hade i skrivande stund väntat på att få sin asylansökan behandlad i nästan två år.

“Varje dag ser jag resultatet av TTT. Patienterna kommer med panikattacker och ångest. Efter TTT lämnar de kliniken med ett leende på läpparna. Jag kan se hur människor mår med egna ögon eftersom jag alltid jobbar vid klinikens dörr. Patienterna som har fått TTT blir avslappnade. De behöver inte längre medicinen som de hade fått i Iran, Turkiet och Afghanistan.

Innan vi kunde erbjuda TTT skickade vi alla patienter med psykologiska problem till andra organisationer. Nu hänvisar de organisationerna patienterna till oss. Resultaten är mycket goda. Folk älskar det. När man ser förändringen i patientens ansikte före och efter kan man inte tro att det är samma person. Idag hade vi ett akutfall med en kvinna. Efter att ha undersökt henne sa läkaren: “Hon behöver ingen medicin, skicka henne till Tapping och Havening.” Efter 40 minuter kom hon ut med ett leende på läpparna och gick tillbaka till sitt tält.

Ibland har vi mer än 300 patienter som väntar utanför kliniken. Jag använder andningstekniker och TTT för att lugna ner mig när det blir för jobbigt, när folk skriker åt mig för att jag inte kan släppa in dem. Det hjälper mig.

Innan jag lärde mig TTT var det mycket smärtsamt att tänka på min framtid och mina tidigare upplevelser i Afghanistan. Efter att jag har använt TTT har jag blivit mer avslappnad. Jag gör det med min vän som också är tolk för Kitrinos. Han gör det för mig och jag gör det för honom. TTT är till stor hjälp. Det är gratis. Det är för alla. Jag kan bara säga: Fortsätt med detta.”



Den gropiga vägen till Panzsjukhuset i Bukavu i östra Kongo.

ATT FÖRSTÅ STRESS



Tar cykel till en workshop i byn.



Så fungerar stress och trauma

Att förstå mekanismerna bakom stress är till stor nytta när du vill erbjuda F.A.S.T. till någon. Stress i sig är inte något dåligt. Det är bara en respons från kroppen och våra sinnen när vi upplever något som ett hot av något slag. Det är tänkt att vara ett kortvarigt försvarstillstånd som ska avta när hotet är över. Ibland fastnar vi dock i stresstillståndet, vilket gör att den hälsosamma kortsiktiga reaktionen förvandlas till ett på lång sikt ohälsosamt tillstånd.

Den underliggande mekanismen är ett samarbete mellan de två huvuddelarna av vårt nervsystem: det sympatiska nervsystemet (SNS) och det parasympatiska nervsystemet (PSNS). Generellt sett påskyndar SNS de kroppsliga processerna och ansvarar för den kamp- eller flyktreaktion som de flesta av oss känner till. PSNS å andra sidan saktar ner kroppsliga processer och är ansvarig för att tillstånd som vila och återhämtning.

När vi befinner oss i ett balanserat sinnestillstånd rör vi oss dynamiskt mellan SNS- och PSNS-aktivitet, bokstavligen i varje andetag vi tar: SNS aktiveras när vi andas in och PSNS när vi håller andan och andas ut.

Alarmtillstånd

När du befinner dig i faktisk eller upplevd fara och behöver förbereda dig för kamp eller flykt styr kroppen om nödvändiga resurser på ett ögonblick för att ge maximal potential för överlevnad. Detta är ett helt system av förprogrammerade reaktioner som hör till det sympatiska nervsystemet (SNS):

- Blodflödet omfördelas från matsmältningssystemet till musklerna i armar och ben, eftersom det i en nödsituation är viktigare att springa och/eller försvara sig än att smälta maten. På kort sikt ger detta dig maximal kraft och reaktionsförmåga. På lång sikt kan det ge dig förstoppning eller matsmältningsproblem.

- När hjärnans larmcentral, som styrs av amygdala, varnar om fara, reduceras aktiviteten i frontalloben, det vill säga den del av hjärnan som ger oss förmåga att tänka logiskt och strategiskt. Detta gör att du blir mindre kapabel att tänka och mer benägen att reagera utan reflektion. På kort sikt ger det dig snabba reaktioner, men på lång sikt får du problem med att tänka klart, fokusera och minnas.
- Stresshormonet adrenalin påverkar dina muskler. På kort sikt ger detta extra muskelkraft. På lång sikt kommer det att försvaga musklerna.
- Kortisol frigörs också vid stress. På kort sikt ger det dig styrka, men på lång sikt skapar det ett sårbart inre tillstånd som kan bädda för mer traumatiska stressreaktioner.
- Du får tunnelseende, vilket i den akuta situationen gör att du kan fokusera på de mest vitala detaljerna i den aktuella situationen. I längre perspektiv kan du få problem med att fokusera på frågor om din livssituation och din omgivning.
- Du andas högt upp i bröstkorgen och fyller musklerna med syre som på kort sikt ger dig maximal kraft och på lång sikt gör att du får svårt att somna, eftersom sömn är något vi inte förväntas göra när vi är i beredskapsläge.

Kämpa, fly, paralyseras eller svimma av

Det finns fyra vanliga reaktioner som styrs från vår alarmcentral – amygdala – när vi blir överväldigade eller hotade. Kom ihåg att ingen av dessa är ett medvetet val, de sker på en instinktiv nivå och därför kallas de ibland för en “amygdala-kapning”.

Kamp – “Jag tänkte inte, jag slog bara allt runt omkring mig.”

Flykt – “Jag vet inte vad som hände, när jag kom tillbaka till mina sinnen fulla bruk sprang jag i skogen.”

Paralyserad – “Jag vet inte varför, men jag protesterade inte, rörde mig inte, sa ingenting, det kändes som om det hände en annan person.”

Svimma av – “Jag bara tuppade av.”

Relaxläge

När vi känner oss trygga befinner vi oss i ett tillstånd som domineras av det parasympatiska nervsystemet. PSNS tar hand om oss på lång sikt och ser till att ätande och matsmältning fungerar, liksom vila, umgänge, sex, sömn och återhämtning.

Andning – grunden för avslappning

Av alla funktioner finns det ett som du medvetet kan kontrollera, och genom att göra det kommer du att påverka alla andra funktioner: din andning. Andningen är kopplingen mellan det som kroppen gör utan att du tänker på det och det som du kan kontrollera genom att tänka på det. Andningen är länken mellan dina två nervsystem, en inkörsport till avslappning. Fokus på andningen är det som meditation, mindfulness, yoga, qigong och alla holistiska metoder har gemensamt.

Stresshinken

En metafor som vi ofta använder för vår förmåga att hantera stress är “Stresshinken”. Så här brukar vi förklara den:

Föreställ dig en hink som representerar din förmåga att hantera stress och att stress är som vatten som hålls i den. Längst ner i hinken finns en kran som kan släppa ut vattnet, vilket symboliserar allt vi kan göra för att minska stressen i kroppen: sömn, motion, social samvaro, meditation, bön etcetera. När det fylls på mer stress än vad kranen släpper ut, kommer hinken till slut att svämma över och man hamnar i försvarsreaktioner.

Det finns två typer av stress som kan fylla hinken:

1. Daglig stress som gradvis fyller din hink lite i taget
2. Traumatisk stress som utlöses oväntat och fyller hinken direkt

1. Stress i vardagen

Varje dag stiger din stressnivå i hinken, men om du lyckas minska stressen genom god sömn, bra kost och motion kommer dina nivåer att återgå till en din baslinje, redo för nästa dag. Om du stressar mer än du minskar stressen kommer din nivå att stiga mot kanten av hinken, och då kommer din kropp att förbereda sig för fara.

Ett tecken på att din hink börjar bli full är att du blir lättirriterad och tappar humöret oftare än vanligt, att saker och ting inte är roliga och att enkla beslut är svåra att fatta. Du kan börja glömma småsaker, till exempel möten eller varför du gick in i ett rum, men ditt långtidsminne från till exempel barndomen förblir däremot oftast intakt.

Under långvariga höga stressnivåer kan du börja uppleva fysiska symtom. Din matsmältning kommer inte att bearbeta maten ordentligt när kroppen tror

att den är hotad, vilket gör tarmarna irriterade vilket är en vanlig stressreaktion. När kroppen börjar spänna musklerna för att förbereda sig för kamp eller flykt kan axlar och rygg spännas, vilket ofta leder till muskelsmärta eller huvudvärk.

Din förmåga att tänka klart kommer att börja avta. Du kan ha svårt att släppa tankemönster: om någon säger något sårande kan du tänka på det i flera dagar, i stället för att släppa det och gå vidare. Det beror på att din hjärna letar överallt efter faror och eventuella fiender. Dessa reaktioner kommer att vända när dina stressnivåer sjunker.

Om hinken rinner över

Om dina stressnivåer fortsätter att stiga tills din hink svämmas över kommer din amygdala, alarmcentralen i hjärnan, att ta över.

En reaktion är att frysa, och det kan vara en tillfällig reaktion för att leta efter nästa bästa åtgärd. Om det inte verkar finnas någon näst bästa åtgärd kan du fastna i frysläget, oförmögen att vidta åtgärder och kanske till och med oförmögen att stiga upp ur sängen, som om du vore förlamad.

En annan reaktion är att fly från det som verkar farligt. Om det du flyr från finns i ditt sinne kommer du att leta efter sätt att fly från dina egna tankar till exempel genom att äta, vara utåtagerande, tillbringa mycket tid på sociala medier, använda alkohol och andra droger eller självskaðebeteende.

Om du inte kan fly kommer din hjärtrytm att accelerera på grund av ökade nivåer av adrenalin. Om detta pågår ett längre tag kan det leda till en känsla av ett "tryck över bröstet" som i sin tur kan göra din hjärna medveten om att ditt hjärta rusar, vilket intressant nog kan få det att rusa ännu mer. Muskelspänningen gör att andningen blir ytlig, vilket skapar en obalans mellan syre och koldioxid i kroppen. Denna loop kan utvecklas till en panikattack vilket kan vara mycket obehagligt även om de inte är farligt. Att ha haft en panikattack en gång kan skapa en ständig rädsla för att få en ny attack. Trauma Tapping och Self-Havening i kombination med distraktionstekniker är mycket effektiva sätt att lösa panikreaktioner.

2. Traumatisk stress

Traumatisk stress är när din hink fylls omedelbart som en reaktion på en upplevelse där du känner att det inte finns någon utväg och du tror att du kommer att förlora något som är viktigt för dig. Vad som upplevs som traumatiskt är individuellt. För en person kan en skamfylld situation kännas

som en fråga om liv eller död, medan en annan person rycker på axlarna och går vidare. En del människor är rädda för smärta, andra accepterar den. Två personer som är i samma trafikolycka kommer att reagera olika. Det är därför vi alltid säger att trauma är subjektivt, personligt.

När du upplever en traumatisk reaktion kommer ditt försvarssystem att producera kemikalier (hormoner och signalsubstanser) som "kodar" det traumatiska minnet med en "checklista" på allt hjärnan registrerat i situationen. Checklistan omvandlas till triggers som ska hjälpa dig att undvika liknande situationer i framtiden. Det traumatiska minnet är mycket mer detaljerat än vardagsminnen och är frikopplat från det vanliga livet före och efter händelsen, som en "bubbla" i tiden. När något på checklistan triggas kan det föra dig tillbaka till den "bubblan", som om den traumatiska händelsen inträffade igen.

Om du varit med om en bilolycka kan det traumatiska minnet skapa en checklista med till exempel hur vägen såg ut, ljudet av sirener, skrikande däck, lukten av bensin och kanske till och med den låt som spelades på radion precis innan allt hände. För resten av livet kan något så enkelt som att höra den låten utlösa en traumatisk reaktion, som återskapar exakt de känslor som du fick i kroppen och sinnet vid olyckstillfället. Den här typen av triggad reaktion av en händelse i det förflutna kallas posttraumatisk stress (PTS). Du kan lösa upp PTS om du skickar signaler till din amygdala om att faran är över. Tekniker som Trauma Tapping Technique och Havening är mycket effektiva sätt att lösa upp sådana reaktioner.

Resiliens-hinkenvideo: <https://youtu.be/uqFzKKJk1yE>



Återtraumatisering

Det finns metoder för att behandla traumatiska minnen som kräver att man återbesöker de känslor som är förknippade med dessa minnen. För en persons nervsystem kan detta vara detsamma som att uppleva den traumatiska händelsen igen och till och med förstärka den. Detta kallas återtraumatisering och enligt vår mening bör det undvikas i alla lägen. Under alla dessa år har vi aldrig sett något behov av att framkalla en så kallad avreagering för att lösa upp ett traumatiskt minne. Detta är en av fördelarna med tekniker som Tapping och Havening: Du behöver inte prata om händelsen. Du behöver inte återuppleva den – du bara kopplar upp, så lätt som möjligt, på den oönskade känslan medan du utför tekniken.

Trauma till följd av enstaka händelse

Trauman från enstaka händelser definieras som en isolerad händelse som upplevs som traumatiska, till exempel en trafikolycka, att bli slagen, utsatt för en våldtäkt eller att bevittna en liknande händelse. Det vill säga du vet vad som hände, när, var och kanske till och med vilken tid.

Komplext trauma

Ett komplext trauma är ett larmtillstånd som amygdala kan ha skapat utifrån ett antal, kanske till och med orelaterade, upplevelser. Exempel på situationer som kan bidra till att skapa denna typ av traumatisk stress är händelser som inträffar med en viss tids mellanrum, som en svår barndom, följt av en olycka eller förlust senare i livet. Ingen av dessa händelser upplevdes som traumatisk vid den tidpunkten, men summan av dem kan börja utlösa traumatiska stressreaktioner. Ett komplext trauma kan också vara resultatet av stress under en längre tid, till exempel att vara ensamstående mamma till ett funktionsnedsatt eller kroniskt sjukt barn.

Snöbollseffekten av stress

“Kvinnor som har blivit våldtagna blir traumatiserade, inte bara av själva våldtäkten, utan också av att bli utpekade av andra i samhället. Skammen är så stor att de blir traumatiserade igen. De isolerar sig ofta.

En kvinna som föder barn efter att ha blivit våldtagen kommer också att lida av det. Och barnen blir också traumatiserade eftersom de ses som fiendens avkomma.”

Kommentar efter workshop med kvinnor i Mumosho, Kongo Kinshasa

Vissa traumatiska stressreaktioner är relaterade till våra sätt att rationalisera kring det som hänt:

- Varför överlevde jag och inte dom andra (skuld känslor)?
- Varför gjorde jag inte mer motstånd när jag våldtogs (skam)?
- Jag måste vara ett monster, hur kunde jag vara så våldsam (skuld känslor)?

Dessa tankar kan bli en stress i sig, och eftersom de är resultatet av en “låsning” i amygdala. Det rationella svaret skulle kunna låta så här: “Du gjorde det här för att din kamp- eller flyktreaktion tog över din rationella hjärna och fick dig att göra det som den för tillfället ansåg var bäst för din överlevnad.”

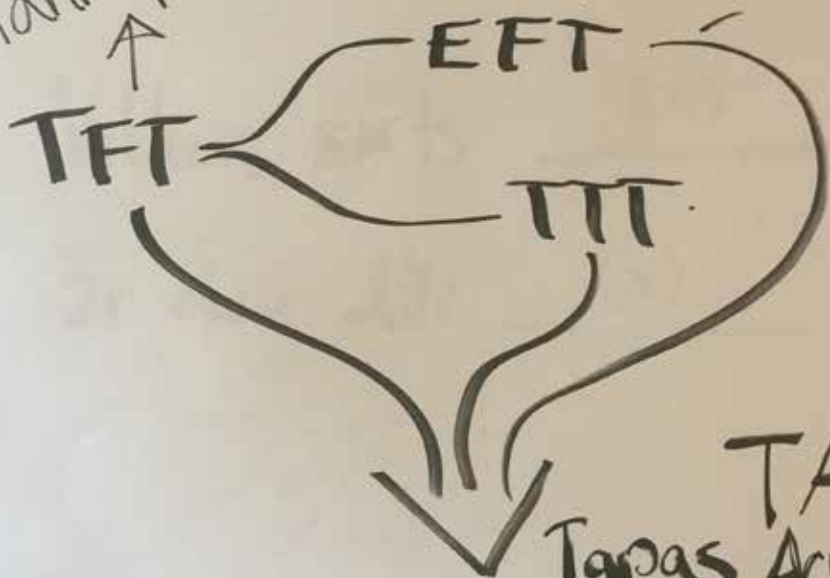
Fobier och allergier

När en växt sticker upp över jorden har den redan ägnat mycket energi åt att bygga sina nödvändiga rötter.

Vissa stresssymtom kan dyka upp efter mer än tio år och är ofta framkallade av någon annan livsförändrande händelse som skilsmässa, sjukdom eller till och med av att få barn. Många fobier dyker också upp efter att man blivit förälder. En möjlig teori är att hjärnan, när den tar på sig rollen att vårda och skydda dina gener, går igenom vartenda minne av vad du måste vara försiktig med för att skydda din avkomma. Ibland kan detta leda till rädsla för att flyga eller för höga höjder. Vissa allergier som dyker upp sent i livet kan spåras tillbaka till en traumatisk upplevelse.

Att använda Tapping och Havening på dessa symtom kan vara till stor hjälp.

Roger Callahan [Tankefältterapi] DO-INV [Gary Craig] Emotional Freedom Technique



TAT Tapas Acupressure Technique HAVENING

[Dr. Ronald Ruden] [Tapas Fleming]



Anteckningar från en utbildning.

Kodning och avkodning av trauma

“Sinnesintryck till hjärnan, oavsett om de kommer från utsidan av kroppen eller inifrån, omvandlas till en elektrokemisk signal, kroppens språk.”

Dr. Ronald A Ruden

Det finns tre faktorer som måste vara aktiva för att en händelse ska koda och bevaras av hjärnan som traumatisk. Denna kodning skapar ett antal “triggers” som kan utlösa samma känslomässiga stress och reaktioner (traumatisk stress) långt efter att händelsen är över (post), det vill säga posttraumatisk stress (PTS).

De tre faktorerna är:

1. Omöjligt att fly

Att uppfatta en händelse som omöjlig att fly från är subjektivt. Det kan till exempel vara att befinna sig på en öppen plats utan någonstans att gömma sig, att bli fasthållen eller att vara rädd för att bli dödad.

2. En förlust med personlig betydelse

Rädslan för att förlora något som är viktigt för oss är också det en subjektiv upplevelse. Det kan handla om att förlora anseende, makt, status eller social ställning, att förlora vänner, familj, hem, integritet, kroppsdelar, egendom eller pengar.

3. Nivå av motståndskraft (resiliens) mot stress

Vårt sinnestillstånd i samband med en stressande händelse spelar också en avgörande roll för kodningen av trauma och är en neurologisk del av processen. Föreställ dig att det finns en hink med motståndskraft (resiliens) som kan

innehålla ett antal stressande händelser under en livstid. När hinken är full kan även en till synes obetydlig händelse bli den droppe som får hinken att rinna över, vilket möjliggör kodning av trauma.

När händelsen väl har kodats som traumatisk kan alla stimuli (sinnestryck) som din hjärna uppfattade vid tidpunkten för kodningen (lukter, ljud, bilder, föremål, tankar och andra förnimmelser) utlösa samma känslomässiga reaktion som om händelsen inträffade igen. Målet med behandling av trauma är att koppla bort dessa känslomässiga reaktioner och därmed ge mer utrymme i hinken och öka resiliensen.

Kodning

Vi hänvisar ofta till Dr Ronald Rudens modell för kodning och avkodning. I denna modell är de neurologiska kopplingarna under kodningen av en traumatisk upplevelse följande:

1. Alla stimuli från våra sinnen (syn, hörsel, känsel, lukt och smak) kommer in i thalamus, vår sambandscentral för stimuli i hjärnan. Thalamus kommer att sortera dessa stimuli i två vägar: en direkt till amygdala, för omedelbar traumakodning, och en till vårt reflekterande sinne (neocortex) för analys och eventuell traumakodning. Lukter skickas direkt till amygdala, utan omvägar förbi thalamus. Detta kan bero på att lukten är vår viktigaste - eller mest ursprungliga - larmkanal.
2. Stimuli som skickas direkt till amygdala är vanligtvis sådana som innebär en hög grad av rädsla eller hot, till exempel en pistol, kniv eller ett rovdjur. Stimuli som skickas via neocortex kommer vanligtvis från händelsens sammanhang och där hjärnan behöver en utvärdering av dess betydelse, till exempel vilken tid på dagen, antal närvarande personer, ljud som hördes, färger, typ av situation och plats.
3. Alla stimuli som enligt kretsloppet thalamus-amygdala-neocortex är förknippade med den traumatiska upplevelsen kodas i amygdalas "alarmchecklista" som snabba synaptiska kopplingar (AMPA-receptorer). Dessa synaptiska förbindelser kan utlösa ett larm extremt snabbt. Denna mekanism finns troligen till för att skydda en person från att hamna i samma traumatiserande situation igen. Kodningen av synaptiska receptorer upprätthålls med ett neurologiskt slags lim om inte något görs för att frigöra dem.

Modeller för avkodning

I Dr Ronald Rudens modell kan de synaptiska receptorerna avkodas, depotentieras, genom följande process:

1. Aktivering av känslreaktionen. Detta kan ske med ett stimuli som utlöser den traumatiska känslreaktion eller genom att man tänker på händelsen/händelserna.
2. Genom att använda en intervention som Trauma Tapping eller Havening ökar delta-hjärnvågorna (se ordlistan), vilket stimulerar produktion av signalsubstanser och hormoner som löser upp alarmreceptorerna i amygdala.

En överlappande modell är en som kallas minnesrekonsolidering. Om ett traumatiskt minne aktiveras samtidigt som den känslomässiga reaktionen lugnas till exempel genom en intervention som Tapping och Havening, kan minnet lagras utan den traumatiska reaktionen. Nästa gång samma minne aktiveras, aktiveras inte längre den traumatiska reaktionen.

Trauma Tapping-punkterna sammanfaller med ett antal akupunkturpunkter som används inom traditionell kinesisk medicin. De är placerade längs vad som i denna tradition kallas kroppens meridianer, som styr energiflödet (chi/qi) i våra kroppar. Det finns en teori om att trauma är som ett blockerat eller fruset minne i detta energiflöde vilket frigörs när man knackar på punkterna och stimulera energiflödet. Kroppens meridianer har använts som förklaringsmodell i tusentals år inom traditionell medicin i Indien, Kina, Japan och andra asiatiska länder.

I sin bok *The Science Behind Tapping* (2019) nämner Dr Peta Stapleton att Harvard Medical School under en period på mer än tio år bedrev forskning om akupunkturs mekanismer. Dessa studier indikerade att stimulering av akupunkturpunkter kan skicka avaktiverande signaler till amygdala.

Vi skriver mer om detta i kapitlet om vetenskap och effektivitet.



Gunilla Hamne och Robert Ntabwoba leder en workshop i Kiziguru, Rwanda.

Känslor, tankar och beteenden

I vår kropp och vårt sinne pågår en ständig dialog mellan känslor, tankar och beteenden. Vi tycker att det är bra att reflektera över dessa interaktioner för att förstå hur tekniker som Tapping och Havening kan förändra känslor som är kopplade till minnen eller till andra signaler som våra sinnen tar emot.

Känslor

En känsla är tekniskt sett ett medvetandetillstånd där olika inre förnimmelser upplevs. Känslor kan framkallas av en tanke, ett minne eller ett stimuli som förmedlas av något av våra sinnen (syn, känsel, ljud, lukt eller smak). En känsla kan ofta förändra vårt fysiska tillstånd genom att kroppen reagerar på olika sätt med hjälp av hormoner och andra delar av vårt försvarssystem.

En intressant aspekt är att det bara är möjligt att känna de flesta känslor en åt gången. Det är svårt att vara lyckligt arg eller hysteriskt lugn samtidigt. När en känsla är stark kan du däremot växla från en känsla till en annan med samma styrka: till exempel från rädd till arg till skratt.

Tankar

En tanke kan verka enkel, men har du funderat på hur du egentligen skapar en tanke? För att skapa en tanke måste du observera en tanke eller komma åt ett minne som är kopplat till ett eller flera av dina fem sinnen: en bild (stillbild eller rörlig), ett ljud, en känsla, en lukt eller en smak. Dessa minnen etiketteras av din rationella hjärna, där språket finns, till ett kluster av information som har en specifik innebörd för dig. Det är därför som doften av rosor i kombination med våta fötter kan utlösa minnet av en mormor och att vara ung, trygg och lycklig för vissa människor, och en känsla av att gömma sig i trädgården från en våldsam och berusad förälder för andra. I slutändan är tankar vårt sätt att bearbeta minnen och ge dem mening.

Beteenden

Beteenden är saker vi gör, oavsett om det är ett medvetet val eller inte. Dessa inkluderar:

- Kroppsliga uttryck av vårt sinnestillstånd, till exempel att vi rör på oss hela tiden eller biter på naglarna för att vi är rastlösa
- Kroppsliga reaktioner när vårt sympatiska nervsystem är aktivt, till exempel svettas, andas häftigt, rodnar, hjärtklappning
- Tvångsmässigt beteende, till exempel att röka, dricka alkohol, äta eller göra något annat på ett tvångsmässigt sätt

Positiva intentioner

I stället för att betrakta dessa reaktioner som en störning eller ett syndrom, utgår vi från att varje beteende har ett meddelande. Om du förstår meddelandet så kommer du lättare att kunna ändra till ett annat beteende om det nuvarande inte är tillfredsställande.

Ett exempel är ångest: Om du känner ångest finns det en anledning till det. Orsaken kanske inte är relevant för någon annan, men av någon anledning är ångesten relevant för ditt medvetande eller undermedvetna. För att känna ångest måste du göra något, medvetet eller omedvetet: Uppleva en stimulans i form av ett ljud, en lukt, en syn, en situation eller en känsla, eller ta fram ett minne. Till exempel kan avsikten med

- Ångest vara att varna dig för en hotfull situation
- Aggression vara att försätta dig i ett försvarsläge
- Skam vara att varna dig för att något du just gjorde kanske inte gynnar dig på lång sikt
- Skuld känslor vara till för att du ska komma ihåg att undvika vissa beteenden
- Mardrömmar vara ett sätt för ditt undermedvetna att "släppa ut obehag" av en svår fråga
- Flashbacks vara till för att påminna dig om att akta dig för en farlig situation
- Sömnproblem syfta till att se till att du inte sover i en livshotande situation, eller uppmana dig att lösa en känslomässig konflikt.

Alla dessa beteenden är skapade för att fungera på kort sikt, det vill säga att de är avsedda att försätta dig i ett alarmtillstånd för att rädda ditt liv eller påminna dig om något viktigt. Men om du är i konstant beredskap under en

längre tid kommer hormoner och andra kemiska substanser att produceras i din kropp som är ogynnsamma. Tapping och Havening kan hjälpa nervsystemet att stänga av detta larm. Detta gör att en person lättare kan ta rätt på den positiva avsikten med en reaktion och ta itu med den på ett mer gynnsamt sätt.



Ivana Macek och
Robert Ntabwoba
under en workshop på
Uppsala Universitet.

Germando Barathi sprider TTT
i Kongo Kinshasa. Här på BVES
rehabiliteringscenter för före detta
barnsoldater i Bukavu.



Tecken på emotionell och traumatisk stress

Känslor som rädsla, ilska och ångest har alla en mening. De bär på ett budskap som kan hjälpa oss att välja ett bättre tillvägagångssätt eller undvika att upprepa ett misstag. Känslorna är som eld: de kan värma dig, skydda dig eller förgöra dig.

Som vi går igenom i detalj i kapitlet om kodning av trauma kan en situation bli betingad i vårt nervsystem som ett larm när vi:

- uppfattar en situation som omöjlig att fly ifrån
- riskerar att förlora något som har stor personlig betydelse, till exempel vårt liv, egendom, nära och kära, eller riskerar utsättas för smärta och förödmjukelse
- redan befinner oss i ett känsligt eller mindre motståndskraftigt sinnes- och kroppstillstånd

Denna betingning kan få vårt nervsystem att reagera långt efter att händelsen inträffat – med samma känslor av obehag som vid det ursprungliga tillfället. Reaktionen kan utlösas av alla stimuli som påminner oss om händelsen, till exempel ett ljud, en färg, en röst, en lukt eller ett minne av något slag.

När vi återupplever händelsen om och om igen på det här sättet drabbas vi av stress efter (post) den traumatiserande händelsen (i praktiken: posttraumatisk stress).

De känslor som utlöses av dessa minnen kan avkodas och frigöras med tekniker som Tapping och Havening. Vissa symtom kan försvinna efter en session – andra behöver fler sessioner.

Tre typer av stressymptom

För att förstå vilka symptom du kan förvänta dig försvinna under en session och vilka som ofta behöver flera, delar vi upp symptomen i tre typer:

- Larmet är ständigt på (ihållande symptom)
- Larmet utlöses av en tanke eller en dröm (inre stimuli)
- Larmet utlöses av något som du ser, hör, känner, smakar eller luktar (yttre stimuli)

Ihållande symptom

Ihållande symptom är stressymptom som är mer eller mindre konstant påslagna, likt ett larm som låter hela tiden. Dessa symptom kan försvinna under en session med Tapping eller Havening och aldrig komma tillbaka.

Utlösta symptom

Utlösta symptom är de stressymptom som uppträder när de utlöses av någon form av intryck, verkliga eller inbillade, till exempel ett ljud, en lukt, en känsla, en syn, en smak eller minnet av något av dessa.

För att dessa symptom ska påverkas av en session måste personen vara i kontakt med känslan under sessionen. Om känslan inte är aktiverad kommer sessionen inte påverka just det symptomet. Men det kan ge en avslappnande känsla i allmänhet.

Man kan jämföra det med att ta en dusch: Behandlingen är som en dusch som kan skölja bort dina symptom. Men om du bara sätter på duschen och inte går in under vattenstrålarna kan symptomen inte sköljas bort.

Det här är symptom som rapporterats vid våra Trauma Tapping Centers i östra Kongo Kinshasa. De sammanfaller väl med symptom på PTSD i allmänhet.

- Sömnpromblem
- Mardrömmar
- Svårigheter att minnas
- Koncentrationssvårigheter
- Ångest och oro
- Överkänslighet
- Överreagerar
- Rädsla
- Ilska
- Svårt med tillit
- Instabilitet
- Irritation
- Tankar om hämnd
- Alkohol- och drogproblem
- Överdoserar av läkemedel
- Riskfyllt sexuellt beteende
- Självskadebeteende
- Känna sig svag
- Känna sig värdelös
- Känna sig isolerad
- Känna sig otrygg
- Självmordstankar
- Undviker specifika situationer
- Undviker specifika platser
- Flashbacks
- Återupplever oönskade minnen
- Magont
- Huvudvärk
- Sängvätning
- Högt blodtryck
- Hjärtklappning
- Andningsproblem
- Matsmältningsbesvär
- Bristande kroppskontakt
- Muskelspännningar
- Kroniska smärtor

Självmedicinering och självmord

En person som lider av posttraumatisk stress kan ta till självmedicinering i form av drogmisbruk eller till och med överväga självmord som en lösning. Detta kan vara en cykel som startar om och om igen, mellan perioder av mer lugn.

Att erbjuda ett konventionellt rehabiliteringsprogram för substansmissbruk kanske inte hjälper, eftersom orsaken till självmedicineringen, traumat, fortfarande finns kvar. Därför rekommenderar vi att du betraktar missbruk som ett möjligt symptom på traumatisk stress och erbjuder en session Tapping eller Havening. På samma sätt kan självmord framstå som ett logiskt alternativ för en person som har försökt allt. Att gå i terapi för att prata om ett självmordsförsök som utlöstes av posttraumatisk stress kan innebära en risk för återtraumatisering. Märkligt nog kan några sessioner med Tapping eller Havening när personen är i kontakt med sina negativa känslor vara tillräckligt för att ge det hopp som behövs för att se livet som ett alternativ.

Att överleva sexuella övergrepp

Om du, eller någon du känner, har överlevt sexuella övergrepp, oavsett om de var verbala, fysiska eller kanske mer våldsamma än du kan föreställa dig, kan Tapping och Havening hjälpa till med läkningsprocessen.

Sexuella övergrepp, i alla former, kan vara en traumatiserande händelse på många sätt. Innan du läser vidare kan du vara säker på att det är möjligt att komma vidare - och förmodligen tidigare än du tror. Vi kan säga detta utifrån våra erfarenheter av att arbeta med kvinnor och män som har utsatts för sexuella övergrepp på de mest otänkbara sätt, och hur de har läkt. Det är inte nödvändigt att be någon att återberätta händelsen. Bistå hela familjen om det är möjligt.

Scenario 1: Måste jag prata om det?

Det är inte nödvändigt att prata om det som hände för att läkning ska ske, såvida du inte uttryckligen vill det. Du behöver släppa de känslor som är kopplade till minnena av det som hände för att kunna gå vidare. Låt inte händelsen fortsätta att äga rum i dina minnen om och om igen. En session med Tapping, när du är i kontakt med de känslor som är kopplade till händelsen eller händelserna, är ibland tillräckligt för att öppna en väg till läkning.

Scenario 2: Kan jag släppa skammen?

Vissa känner skam över att ha utsatts för sexuella övergrepp. Många frågar sig varför de inte gjorde mer motstånd, kanske blev paralyserade eller dissocierade i känslan av: "Det här händer inte mig". Alla dessa reaktioner är normala. Det är så vårt nervsystem försöker skydda oss. Om du hade kämpat emot kanske du skulle ha blivit ännu mer misshandlad. Att bli som paralyserad och inte slå tillbaka är något som sker när din hjärna tar över ditt nervsystem. Det är inte ditt val. Våldtäkt är ett brott mot mänskligheten, enligt internationell lag.

Scenario 3: Kommer jag någonsin att lita på någon igen?

Kommer du någonsin att kunna lita på någon? Svaret på frågan är ja. Det finns många bra människor, och när du kan släppa de känslomässiga reaktionerna på det som hände kommer du att kunna se skillnaden.

Scenario 4: Ska jag kontakta myndigheterna?

Bör du göra en polisanmälan? För att vara ärlig finns det inget korrekt svar på detta. Om polisen är rättvis och du kan lita på att de tar dig på allvar är svaret ja. Varje förövare bör åtalas. Om du ska anmäla detta brott bör du tänka på följande:

- Gör en läkarkontroll på en gång. Om du gör det på ett sjukhus, tvätta dig inte först, i vissa länder kan de säkra DNA, vilket kan vara avgörande för att gripa gärningspersonen.
- Testa dig för sexuellt överförbara sjukdomar för att skydda dig själv och dina framtida partners.

Scenario 5: Ska jag prata om mina erfarenheter?

Att bära på en hemlighet kan vara smärtsamt. Om du inte har någon att prata med kan du kontakta frivilligorganisationer som jobbar med denna typ av frågor och använda Tapping när oönskade känslor tar överhanden.

Sexuellt våld som vapen i krig

Det sexuella våldet mot kvinnor i östra Kongo klassas som ett av de värsta brotten mot mänskligheten i modern tid. Våldtäkt används där som vapen mellan olika rebellgrupper, som strider om att kontrollera naturresurserna i området. Våldtäkt är ett billigt och effektivt vapen. Det förstör samhällen utan att använda en enda kula. Våldtäkt begås ofta inför man och barn, grannar eller andra med avsikt att förödmjuka de utsatta så mycket som möjligt.

De sexuellt våldförda kvinnorna och flickorna blir ofta stigmatiserade och ibland till och med utstötta från sina samhällen. Många är så fysiskt skadade att de behöver omfattande kirurgiska ingrepp.

Om kvinnan blir gravid betraktas ofta barnet som fiendens barn och är inte välkommet. Männerna känner sig värdelösa som inte har kunnat försvara sina döttrar och fruar. Samhället är förstört och är därför lättare att kontrollera för rebeller och andra väpnade grupper.

Detta sker inte bara i Kongo Kinshasa – våldtäkter har använts som vapen

sedan människor blev bofasta och kunde samla ett överflöd som de skyddade och slogs för. Det var dock först efter kriget på Balkan på 1990-talet som våldtäkt erkändes som ett vapen i modern tid.

En banbrytande socialarbetare i Kongo Kinshasa

Vår kollega Germando Kagomba Barathi bor i staden Bukavu i östra Kongo-Kinshasa, ett av de områden i världen som har de värsta och längsta erfarenheterna av krig och väpnade konflikter. Germando är en av pionjärerna inom Tapping i Kongo-Kinshasa.

Germando Kagomba berättar:

”Jag lärde mig TTT år 2009. Då arbetade jag som sjuksköterska och psykosocial assistent på en ideell organisation, BVES, som rehabiliterade barn som drabbats av sociala och ekonomiska konflikter, barnsoldater, sexslavar, gatubarn och föräldralösa barn, som alla led av psykologiska trauman.

När jag började använda Tapping såg jag otroliga resultat. Jag hade inte upplevt något liknande sedan början av min karriär: dessa unga människor som betraktades som ”galna” eller ”obotliga psykopater” började samarbeta, läka från sina symtom och till och med utveckla försörjningsprojekt; deprimerade barn kunde åter skratta efter den korta och enkla Tappingen; aggressiviteten avtog, sömnlöshet och mardrömmar försvann tillsammans med skuld känslor och självskadebeteende. Effekten blev ännu bättre när jag började kombinera Tapping med musik och lekar.

Jag har fortsatt att sprida Tapping till internationella och nationella organisationer i Kongo, till elever i skolor och i kyrkor. Idag är Tapping en av de tekniker som används av till exempel TPO (Transcultural Psychosocial Organization) i Östafrika och Läkare utan gränser i Kongo och Sydsudan.

Tapping har hjälpt mig att behålla emotionell balans och att undvika utbrändhet och sekundärt trauma som lätt kan drabba en när man arbetar i instabila områden. Det är också tack vare mitt arbete med Tapping som jag har avancerat i min yrkeskarriär. Jag tycker att Tapping är något som alla borde lära sig själva och lära ut till andra.”

Barn som vapen i krig

Under den väpnade konflikten i östra Kongo Kinshasa har det förekommit en omfattande användning av barn som soldater och sexslavar. Barn är billig arbetskraft, motståndskraftiga och kan lätt skrämmas till att göra som de blir tillsagda. Sättet de används på är bland det värsta man kan föreställa sig.

Ibland tas de till en traditionell medicinman och smörjs in med en ”magisk vätska” som ska göra dem oövervinneliga mot kulor. Med det som förevändning kan barnsoldaterna uppmanas att springa framför trupperna och ta emot fiendens beskjutning, så att de äldre soldaterna överlever.

Barnen blir ofta bortförda på väg till eller från skolan och tvingas ibland döda sin egen familj redan i 9-12-årsåldern. Många av flickorna börjar som sexslavar och de som överlever får ett vapen om de anses vara tillräckligt starka, som Faïda (se hennes berättelse nedan).

En kvinna i Kiziguro

”Jag blev våldtagen av en ung man för flera år sedan. Efter det undvek jag platser där män kunde befinna sig. Jag gick åt ett annat håll om jag såg en man komma emot mig på vägen, oavsett hur gammal han var.

Sedan jag lärde mig Tapping har något förändrats i mig. Förändringen började redan samma dag som vi hade haft workshop, men inte helt. När jag fortsatte att behandla mig själv med Tapping mårde jag bättre och bättre. Mina problem försvann steg för steg. Nu kan jag hälsa på män jag möter, vilket var omöjligt tidigare. Jag känner mig fri.”

Faïda – före detta sexslav, barnsoldat och överlevare

Gunilla:

Murhabazi Namegabe och hans organisation BVES befriar och rehabiliterar

barn som har använts som soldater, bärare och sexslavar i väpnade grupper. En av dem heter Faida. När jag träffade henne i Bukavu i östra Kongo Kinshasa var hon 16 år. Hon hade kidnappats vid elva års ålder av en av de beväpnade rebellgrupperna. Under fyra år utnyttjades hon som sexslav. En dag såg hon att de flickor som bar vapen inte blev våldtagna, så hon bad om att få bli soldat.

När Faida blev befriad av Murhabazi tittade hon på honom med sina mörka bestämda ögon och frågade:

”Monsieur Murhabazi, tack för att ni befriade mig. Men säg mig en sak: Jag har blivit våldtagen av hela plutonen och jag har lärt mig att använda en pistol och hur man dödar andra människor. Så säg mig, vem är jag nu?”

Murhabazi blev helt mållös.

Faida fördes till rehabiliteringscentret för barnsoldater för en hälsokontroll. Sedan gjordes en plan för hennes utbildning eftersom hon, liksom de flesta barnsoldater, hade förlorat många års skolgång under tiden hos rebellerna. Hon flyttade in hos en moster högt upp i en av kåkstäderna på bergsslutningarna utanför Bukavu.

Mycket snart tyckte mostern att Faida var svår att ha att göra med eftersom hon lätt blev arg, skrek i sömnen på grund av mardrömmar och inte klarade av att koncentrera sig i skolan. Hon var irriterad och irriterade alla i sin omgivning.

Murhabazi frågade då Faida om hon ville prova Tapping med mig. Faida svarade: ”Hakuna shida – inga problem.”

Vi bestämde oss för att träffas på BVES-kontoret i Bukavus centrum. För Faida innebar det en lång promenad från där hon bodde. Vi gick in i ett av rummen och satte oss sida vid sida och jag utförde flera omgångar av Tapping på henne. Hon blundade hela tiden medan jag gjorde Tappingen. Till slut sa Faida: ”Nu är det bra” och öppnade ögonen.

Vi träffades ytterligare två gånger och fortsatte med Tapping. När vi sågs för tredje gången log hon och sa:

”Jag har inga mardrömmar längre och jag blir inte så lätt arg. Min moster är också glad. Vet du vad jag sa till mina grannar i går? Jag sa: ‘Jag är inte samma person som förut. Jag är som ny. Jag har blivit omformatad!’”

Dubbelt trauma för Anthony

Anthony var tio år när han och hans vän blev bortförda på väg hem från skolan. Han kom att tillbringa fem år som barnsoldat.

”Vi visste inte vart vi skulle.” berättar Anthony. “Vi fick vandra flera dagar.”

Två dagar senare försökte hans vän fly. Rebelsoldaterna fångade honom och tvingade Anthony att slå sin vän med en påk medan soldaterna sparkade pojken.

”De tvingade mig att slå honom hårdare och hårdare, jag vågade inte vägra”, säger Anthony. ”Min vän dog där och då.”

Rebellerarna sa: ”Du behöver bli en stark soldat.” De lät Anthony och de andra barnen genomgå en brutal piskning som en initiering, innan de tog dem till Sudan för att fortsätta den militära träningen. Barnen var ständigt hungriga och rädda och var tvungna att gräva efter rötter och äta blad för att överleva. Efter sex månader hade Anthony avslutat sin ”utbildning” och fick ett gevär.

Befälhavaren tyckte att Anthony skötte sig bra, så han skickades med en grupp soldater till Uganda för att stjäla mat, mediciner och andra förnödenheter som behövdes. De plundrade byar och om någon gjorde motstånd beordrades Anthony och de andra barnsoldaterna att döda. Ibland var de till och med tvungna att kidnappa barn och ta med dem tillbaka till lägret i Sudan.

Under ett av plundringsuppdragen i Uganda insåg Anthony plötsligt att han var nära sin hemby och fattade beslutet att fly från rebellerarna.

”Jag passerade en bonde på vägen som arbetade på sitt fält. När han tittade upp kände jag igen honom från min by”, säger Anthony. ”Jag kastade ifrån mig mitt gevär för att visa att jag inte kommit för att skada honom, och till min stora lättnad bad mannen mig att följa med honom till hans hus.”

Därifrån kunde Anthony återvända till sin familj. Hans mamma blev så glad över att se Anthony vid liv. Hon hade nästan förlorat hoppet om att få se honom igen efter alla år som han varit borta. Hon berättade att hans pappa var död. Anthonys mamma insåg snart att de var tvungna att lämna byn omedelbart: Rebellerarna skulle komma och leta efter Anthony eftersom han hade rymt – och tagit med sig ett värdefullt vapen. De lämnade byn med några få saker och tog sig in i skogen för att gömma sig. Bara några timmar senare kom rebellerarna. När de inte hittade Anthony brände de ner familjens hus.

Familjen lyckades ta sig till ett läger för internflyktingar. Anthony började skolan igen och gjorde sitt bästa för att försörja sin mamma och de två kvarvarande bröderna.

En dag kom en representant för en amerikansk organisation till lägret och frågade om Anthony ville komma till USA och cykla för att samla in pengar. Pengarna skulle användas i en kampanj för att göra människor medvetna om vad som hände med barn i krigszoner som Uganda. Det lät som en fantastisk möjlighet tyckte Anthony. Två månader senare flög han till Ohio.

Det visade sig att Anthony var en mycket duktig cyklist. Men i stället för att bli belönad för sitt cyklande blev han utnyttjad på ett slavliknande sätt och arbetade på projektledarens gård från tidig morgon till sen kväll. Han skulle ta hand om korna, hästarna och fåren, bygga stängsel, flytta tunga stenar, bygga skjul och röja skog. Han var alltid tvungen att göra det som projektledaren beordrade honom att göra. Han fick för lite mat. Istället för att äta tillsammans med familjen fick han sitta i ett förråd med sin tallrik.

Inte nog med det, han var också tvungen att berätta sin historia som barnsoldat om och om igen på olika evenemang. Projektledaren ville att han skulle berätta sina mest fasansfulla upplevelser. Varje gång blev Anthony traumatiserad på nytt och hade svårt att sova på grund av mardrömmar. Projektledaren sa att organisationen stödde byggandet av en skola i Anthonys hemby och att hans familj fick pengar. Långt senare fick Anthony reda på att inga pengar hade skickats.

Anthonys räddning var att lära sig använda internet. Han lyckades då komma i kontakt med en annan före detta barnsoldat från Uganda, som också befann sig i USA. Hon hade skrivit en bok och lyckats etablera sig i det amerikanska samhället. Hon uppmanade Anthony att fly från gården och lovade att kontakta en advokat som kunde ta sig an hans fall.

På detta sätt var Anthony tvungen att fly för andra gången i sitt unga liv. Han packade en plastpåse med några tillhörigheter och gömde den under sin säng. En söndag när familjen skulle till kyrkan sa han att han kände sig sjuk och stannade kvar i huset. När de hade gått tog han plastpåsen och sprang från gården.

Anthony säger att hans upplevelser av förnedring och utnyttjande i USA var ännu värre än att vara barnsoldat, eftersom han tvingades att bli soldat, men han kom till USA av egen fri vilja.

När Anthony hade lämnat de slavliknande förhållandena kom han i kontakt med ett barnrättsprojekt som jag (Gunilla) har arbetat för. Han berättade delar av sin historia och jag insåg att han var traumatiserad och lovade att besöka honom om jag kom till USA. Så efter att ha avslutat en konferens i Kanada

gjorde jag en mellanlandning i staden där Anthony bodde på min väg till New York. Vi träffades på ett kafé i de centrala delarna av staden. Anthony berättade hela sin historia. Han sa att han hade svårt att sova och att hans traumatiska minnen och rädslan fortsatte att jaga honom. Han blev glad över att höra att jag kunde visa och lära honom en metod som kunde lindra hans lidande.

Vi gick ut för att hitta en mer avskild plats. Trots att det var kallt bestämde vi oss för att sitta på en bänk i en park. Det var den mest fridfulla plats vi kunde hitta. Fullmånen lyste högt upp.

Så här sa Anthony några dagar senare via Skype:

”När du började med tappingen undrade jag vad det egentligen handlade om. Men jag tänkte: ‘Låt mig försöka ta emot.’ Och bara efter ett ögonblick började jag må riktigt, riktigt bra. Det var helt fantastiskt! Jag kände mig så avslappnad och varm, trots att vi var ute och det var lite kallt (skratt).

Den natten sov jag som den dag jag föddes. Som en bebis! Förut brukade jag bara sova en eller två timmar i taget. Jag har tagit mycket sömnmediciner, men de har aldrig gett mig den här sortens sömn. Jag kunde ha sovit ännu längre om inte min granne hade knackat på dörren.

Jag älskar den här Tappingen väldigt mycket. Jag känner mig verkligen, verkligen fridfull när jag gör det. Det är så häftigt! Jag måste säga att det här är den allra bästa vetenskapen. Den som uppfann den här behandlingen är väldigt smart – han vet exakt hur kroppen fungerar.

Alla kan se hur jag har förändrats efter den här Tappingen. De säger: ”Vad har hänt med honom? Varför ler han hela tiden?” Och jag säger: ”Äntligen är jag mig själv igen. Jag hoppas att det ledsna jaget aldrig kommer igen. Och om han gör det – kommer jag att knacka bort honom (skratt).”

Besatt av demoner

”Om du räddar en person är det som om du räddar hela världen.”

Talmud & Koranen

Tron på svartkonst är vanlig i flera delar av världen. Trolldom och demoner används för att klargöra saker som annars inte går att förklara. Ona andar sägs ta kontroll över människor när de har gjort något som inte är acceptabelt för samhället. När man är besatt av demoner anses man vara farlig för andra. Som en förbannelse. Att ses som besatt av demoner kan därför vara stigmatiserande i sig självt. Du riskerar att bli utstött och någon kan till och med försöka döda dig eftersom du anses utgöra en fara för dem eller för samhället.

Francoise en av de tapping-utbildade kvinnorna på vårt dåvarande center i Mumosho i Kongo Kinshasa berättade följande upplevelse:

”Jag hörde rykten om en ung flicka på 15 år, som ansågs vara besatt av demoner eftersom hon betedde sig konstigt: Hon pratade med sig själv, grät oavbrutet och skrek på natten så att grannarna hörde det. Den här flickan hade stora svårigheter att klara skolan och folk pratade illa om henne.

En dag mötte jag henne i byn, så jag gick fram till henne och frågade hur hon mådde. Flickan verkade glad över att någon tillade henne och berättade för mig att hon mådde dåligt på grund av inre skräckbilder och mardrömmar. Jag tror hon hade blivit våldtagen. Det händer ofta här, men ingen vill prata om det, eftersom våldtäkt är förknippad med skam och till och med risken att bli utesluten från familjen och samhället.

Jag berättade om Tapping-centret och frågade om hon ville prova en session. Flickan sa att det skulle hon gärna göra. Några dagar senare kom hon till centret. Jag visade henne Tapping och flickan verkade bli avslappnad. Jag sa åt henne att fortsätta knacka själv och komma tillbaka en annan dag. Nästa gång jag träffade henne såg hon annorlunda ut, hennes ansikte var öppet och hon log mot mig. Hon sa att det kändes som om en börda hade lyfts bort från hennes huvud. Hon betedde sig inte längre som 'en galning', sa hon.

Första gången på 34 år

”Jag har känt mig som föräldralös i hela mitt liv. Mina föräldrar tog inte hand om mig. Jag fick sova utombus i bananplantagen. Min pappa var ofta berusad och hotade att döda mig. Jag såg hur de andra barnen i byn fick kärlek och omsorg och frågade mig själv: ”Hur länge ska det här fortsätta?” När jag var elva år gammal funderade jag till och med på att bränna ner vårt hus så att andra skulle förstå att något var fel i vår familj.

Sedan dess har jag lidit av migrän, smärtor i kroppen, hjärtproblem, panik-attacker och mardrömmar. Vissa människor försökte hjälpa mig men jag kunde inte ta in deras tröstande ord. Jag låtsades göra det, men innerst inne kände jag att ingen verkligen älskade eller brydde sig om mig. Min dagliga bön var: ”Min Gud, vad är meningen med att leva i detta elände?” Döden verkade vara bättre för mig än detta liv fullt av lidande.

Så kom jag med på den här TTT-utbildningen. I början av workshoppen tyckte jag att det verkade vara slöseri med tid eftersom inget någonsin hade hjälpt mig med mina problem eller nå det mörka rummet i mitt hjärta. Men jag hade fel!

Tapping har inneburit en stor förändring i mitt liv. Förut var jag förtvivlad, kunde inte älska någon och tänkte oupphörligt på självmord. Idag har jag återfått livsglädjen! För första gången på 34 år känner jag mig lycklig!

Min man sa: ”Säg mig älskling, vad har hänt med dig, under vår tid tillsammans har jag aldrig sett dig så glad och leende som nu? Och han har rätt. Jag är annorlunda nu. Våra barn är också glada. Jag vet att de har lidit av mitt sorgsna sinnestillstånd.

Jag trodde att jag var oförmögen att åstadkomma något, men idag ser jag annorlunda på mig själv. Gud välsigne dig.”

Deborah, Rwanda



TTT-workshop på Geothirbhavan
rådgivningscenter i Kerala, Indien.

Ett tankesätt för överlevnad

Vårt sinne är som en trädgård och du är trädgårdsmästaren. Vi ska bara vattna de växter som vi vill ska växa.

Viktiga egenskaper hos dem som klarar extrema situationer som krig och övergrepp är:

- Deras sätt att resonera
- Att de är i kontakt med något högre andligt
- Att de bryr sig om och vill överleva för någon annans skull

Läkning är möjlig

När du accepterar att läkning är möjlig, blir det möjligt. Andra har klarat sig genom liknande situationer. Med rätt verktyg kan du göra detsamma.

Oavsett vad du har fått höra är detta viktigt att veta:

- Posttraumatisk stress behöver inte vara kronisk, du kan läka från den
- Det går ännu inte att bota posttraumatisk stress med läkemedel, men du kan dämpa symtomen tillfälligt
- Traumatiska reaktioner kan läka snabbt
- Du kan lära dig att läka, även om du inte har en expert som kan hjälpa dig
- En traumatisk stressreaktion finns i en annan del av din hjärna än den rationella och observerande hjärnan

Det kan vara bra att vara medveten om sin inre röst, eftersom den kan reagera på två olika sätt: Ett sätt är att leta efter en orsak till den traumatiska upplevelsen genom följande typer av påståenden eller frågor:

”Det är typiskt!”

”Varför händer sånt här alltid mig?”

”Det är inte rättvist!”

Vanligtvis hjälper inte den här typen av tänkande, delvis för att det inte finns några svar. Vi kan istället träna vår inre röst att vara proaktiv genom att helt enkelt se till att inleda våra reflekterande tankar med ord som: "Vad?" och "Hur?".

"Vad betyder den här situationen för mig?"

"Vad kan jag göra åt saken?"

"Vad kan jag lära mig av den?"

"Vad är det allra första jag kan och behöver göra för att komma vidare?"

"Hur kan jag hitta styrka att göra det?"

Vem skulle klara det bättre än du?

Vissa människor verkar klara av motgångar bättre än andra. Vad är det de gör annorlunda? Genom att ta del av deras sätt att tänka och agera kan du få nya perspektiv.

Finns det någon annan person, levande, död eller påhittad, som skulle hantera dina nuvarande utmaningar bättre än du? Tänk dig att till exempel Jesus, Buddha, Moder Teresa, Nelson Mandela, Muhammed eller din favoritfilmhjärte Piratkaptan Jack Sparrow kanske (ja, det är okej att inkludera vem som helst här!) skulle reagera på det trauma du upplevde.

"Vad skulle hen ha gjort annorlunda?"

"Finns det något som hindrar dig från att göra samma sak?"

"Om hen var du, skulle ett trauma som du upplevde stoppa hen?"

Vad är din vision av framtiden?

Det kan vara svårt att förstå hur mycket din bild av framtiden betyder för din förmåga att ta dig dit. En enkel övning kan vara att ställa sig själv följande frågor:

Om du föreställer dig själv i framtiden, utan dina nuvarande utmaningar:

"Vad skulle vara annorlunda?"

"Vem skulle stå vid din sida?"

"Skulle någon bli missnöjd om dina nuvarande utmaningar försvann?"

"På vilket sätt skulle du vara annorlunda än idag, fysiskt eller mentalt?"

Var också uppmärksam på hur du tillåter dig att måla upp din framtid i ditt inre. Föreställer du dig ett mål som du vill bort från?

"Jag vill sluta..."

”Jag behöver komma bort från...”

”Jag önskar att jag inte...”

Eller föreställer du dig ett mål som du vill röra dig mot:

”Jag vill åstadkomma...”

”Jag vill få...”

”Jag önskar att jag hade...”

Prova båda och försök att observera skillnaden i hur du känner dig. Vad som än ger dig kraft är bra. Generellt sett är positiva mål lättare att fokusera på och uppnå för de flesta människor eftersom våra hjärnor inte skiljer på negationer, till exempel ”Jag vill inte röka” kommer att skapa en bild av rökning, eftersom ordet ”inte” inte har någon bild. Ett positivt mål som du vill röra dig mot är mer stärkande än ett negativt mål som du vill röra dig bort från, till exempel: ”Jag vill bli lyckligare” är ett mer stärkande mål än ”Jag vill inte vara ledsen längre”.

Finns det begränsande tankesätt?

Ett begränsande tankesätt är att ge upp försöket att göra något, eftersom man har en illusion om att det inte är möjligt. Exempel på begränsande tankesätt är:

”Det är ingen idé, för...”

”Jag är inte den typ av person som...”

”Om jag bara hade... skulle det vara möjligt.”

Kom ihåg nu att föreställningen är i ditt sinne, en fantasi, något som någon kan ha sagt till dig och som du kan ha accepterat, och som hindrar dig från att tänka på positiva möjligheter för din framtid.

Fråga dig själv om du skulle vilja bli av med den här begränsande föreställningen eller ändra den. Vad skulle då vara annorlunda?

Tänker du som ett offer eller som en överlevare?

”Mindset” handlar om hur du ser på dig själv. Ett offer är någon som har blivit orättvist behandlad och behöver hjälp. En överlevare är en person som har blivit orättvist behandlad och överlevt. Märker du skillnaden? I början av en överlevnadsprocess är det naturligt att ha ett offers tankesätt. När du övergår till att tänka som en överlevare kommer du att ta ansvar för ditt öde.

Post Traumatic Growth – att växa efter ett trauma

När man genomlevt ett trauma finns det en potential för personlig utveckling. Detta kallas posttraumatisk förändring, det vill säga att gå stärkt ur en svår händelse. För att denna förändring ska kunna ske är det nödvändigt att släppa offerrollen. Istället finner personen sig själv och inser ofta saker om sig själv, om världen och universum, insikter som kanske inte skulle ha skett utan den traumatiska upplevelsen. Denna process blir djupt meningsfull för personens liv: livskvaliteten kan upplevas som förbättrad, som om hen har vunnit något snarare än förlorat.

Världshistorien erbjuder en mängd vittnesmål om individer som har förändrat sina liv och sitt tänkande efter en traumatisk händelse.

Placide Nkubito är vår kommunikatör och instruktör i Östafrika.

”Jag har levt mitt liv i trauma. Jag visste inte att det gick att göra något åt det, jag trodde att det var så det var att leva. Jag visade inte mitt lidande utåt.

Sedan träffade jag Gunilla på ett café i centrala Kigali, huvudstaden i Rwanda. Hon introducerade mig till Tapping. Det var så jag blev en person med alla slags känslor, till och med äkta glädje och sorg med tårar. Jag kunde inte gråta tidigare. Därför säger jag till dom jag möter: Väga prova nya saker.

Genom denna läkningsprocess har min kommunikationsförmåga ökat och idag kan jag dela med mig av min historia, mina erfarenheter och insikter till vem som helst. Och det gör jag. Jag bär stolt med mig min historia om hur jag besegrade smärta, våld, fattigdom och separation.

Om du bor i ett hus med lergolv och inte har tillräckligt med vatten för att tvätta dig blir du ofta smutsig, så där som du ser fattiga barn i tv-program, gråaktig hud och bedrövliga. Så såg jag ut. Det var så många av oss som utvecklade det som kallas jiga, en sorts larver under naglarna och i fötterna. Jiga är mycket smärtsamt. Det är också skamligt. Det är en fattigdomssjukdom. På samma sätt var det skamligt att känna trauma och vi trodde att det var svårt att behandla. Idag vet jag att det kan lösas utan smärta.

När jag upplevde effekterna av TTT och andningsövningar förändrades mitt liv. Jag insåg vad mitt uppdrag är: Att lära ut de här teknikerna. Jag tvekar aldrig att visa vad jag kan. Det har gett mig så mycket glädje att se människor läka och gå vidare. Och viktigast av allt: Jag känner kärlek för mig själv och för andra.

Idag håller jag presentationer om stress och trauma för affärsmän och vårdpersonal på konferenser och universitet i olika länder. Jag delar med mig av TTT vart jag än går: till flyktingar i Rwanda, till pastorer i Uganda, till lågstadieskolor i Tanzania, till invånare i världens största slumområde Kibera i Kenya, till körmedlemmar, i fängelser och skolor, till överlevare av folkmord i Rwanda, till före detta barnsoldater, till överlevare av sexuellt våld, till föräldralösa barn i Kongo, till skolor och kyrkor i Pakistan.

Jag har insett att jag fortsätter min "mormor" Felicités liv. Hon var den som tog hand om mig eftersom min mamma dog och min pappa försvann när jag var nyfödd. Felicité var en traditionell läkare och helare. Hon behandlade alla med samma omsorg och kärlek. Jag är säker på att hon är stolt när hon ser på mig från sin plats i himlen."



Placide Nkubito undervisar
i F.A.S.T. i Östafrika.

Nawar Alolabi från Syrien återbesöker
Grekland dit han kom som flykting 2014.
Nu som F.A.S.T.-volontär från Sverige.



Att bry sig på ett bra sätt

Oavsett hur goda dina avsikter är kan omtanke få en person att må sämre.

Sympati, empati och medkänsla

Var försiktig med att uttrycka din sympati för människor som har lidit. Ibland kan detta göra saker värre. En person som har överlevt övergrepp och trauma blir då påmind om att han eller hon har upplevt något fruktansvärt, och det kan vara nedsättande. När du hjälper en sjukvårdare, en terapeut, en soldat, en sjuksköterska eller läkare, vars värdesystem kan vara uppbyggt kring att vara kompetent att ta hand om en svår situation, kan sympati vara provocerande. Istället för att låta som om du tycker synd om dem kan du erbjuda din hjälp och ditt stöd med ett neutral förhållningssätt.

Om du istället erbjuder din hjälp med medkänsla får du människor att känna sig starka. På så sätt kan du respektera deras smärta och erfarenheter på ett neutralt sätt. Behandla varje överlevare med respekt, värme och gott humör. Erbjud din hjälp med medkänsla och energi.

Däremot kan det innebära en risk att utveckla så kallat sekundärt trauma om du lever dig in i en annan persons trauma genom att föreställa dig vad de har varit med om.

”Om du har kommit för att hjälpa mig, slösar du bort din tid

Om du har kommit för att din befrielse är förenad med min

Låt oss då arbeta tillsammans”

Den australiensiska aboriginaktivisten Lilla Watson och hennes kollegor



För barn är TTT som ett lek som ger glädje och skratt.

Att plocka upp känslor

Har du någonsin upplevt en smittsam stämning där någon annans glädje eller ilska verkar fått fäste i dig?

I en del av vår hjärna finns specialiserade nervceller, så kallade spegelneuroner, som ständigt speglar handlingar, rörelser och eventuella avsikter hos djur och människor omkring oss. Detta tros vara en del av vad som gör empati möjligt, men också en del av hur vi kan internalisera andra människors traumatiska upplevelser när vi är i närheten av dem, med risk för att förvärva sekundärt trauma.

För att undvika denna typ av sekundärt trauma som kan överföras när man arbetar med traumatiserade människor använder vi Tapping och Havening på oss själva och varandra regelbundet.

Positiv Tapping eller Havening

Ett sätt att skydda sig är att använda sig av positiva känslor för att förstärka dem. Detta är mycket enkelt: Varje gång du upplever en bra känsla gör du helt enkelt Tapping eller Havening och tillåter dig själv att förstärka den behagliga känslan.

Motståndskraft mot trauma

Forskning visar att vi kan skapa en motståndskraft mot trauma - resiliens.

Motståndskraft är förmågan att återhämta sig från en traumatisk händelse och låta den glida ur nervsystemet och bli ett minne utan känslomässiga reaktioner. Forskning visar också att det kan vara möjligt för oss att träna oss själva att undvika känslomässiga reaktioner efter att ha upplevt en traumatisk händelse.

Resiliens handlar också om att skapa mentala och fysiska förutsättningar så att man minskar risken att överväldigande – traumatiska – reaktioner inträffar. Både mental och fysisk beredskap är viktig när vi vill undvika en traumatisk reaktion.

Var mentalt förberedd på det oväntade

När något oväntat och överväldigande händer som vi är helt oförberedda på, går vi vanligtvis in i ett chocktillstånd, en försvarsmekanism som kan uttryckas ungefär så här: ”Jag har ingen aning om hur jag ska hantera det här, så jag rör mig inte förrän jag vet.” I vissa situationer är detta funktionellt, i andra inte.

Efter chocken övergår många av oss i misstro: ”Det här kan inte vara sant.” Funktionen i detta stadium är fortfarande ett mysterium, men kanske är det hjärnans reaktion på att saker och ting inte är som de borde vara – enligt våra tidigare kunskaper och uppfattningar. När vi har passerat en fas av misstro kan vi gå in i acceptansfasen: ”Det här händer faktiskt”, följt av handling ”Vad kan jag göra åt det?”.

När du är mentalt förberedd på det oväntade kan du passera snabbare genom dessa faser. När du känner till åtminstone några handlingsalternativ kan du välja. Att kasta sig ner på golvet när du hör skottlossning är ofta en användbar strategi. Om du vet detta och är beredd att göra det går det snabbare att reagera.

Att veta hur man stoppar en blödning eller ger hjärt-lung-räddning till gör att dessa åtgärder kan ske snabbare. Ditt bibliotek av möjliga åtgärder ökar din resiliens.

Vara i fysisk form och lugn

Om din kropp är i gott skick och har låga nivåer av stresshormoner har du mycket större chans att inte bli traumatiserad.

Träna regelbundet

Hitte ett sätt att träna regelbundet, oavsett hur lite. Genom att göra pulshöjande aktiviteter rensar du ut potentiellt skadliga kemikalier i kroppen, stärker immunförsvaret och tillför syre till hjärnan. Forskning visar att även en mindre ansträngning kan göra stor skillnad:

- En daglig tio minuters Do-In självmassage
- Fem armhävningar
- Ta trapporna istället för hissen
- Bär väskor åt någon
- Gå eller cykla istället för att åka bil eller buss
- Dansa så ofta du kan

Meditera regelbundet

Se till att du medvetet tillåter ditt sinne att lugna ner sig på något sätt regelbundet, oavsett hur lite. Någon av följande mentala övningar kommer att sänka dina stressnivåer och du kan öka din resiliens genom att göra några av de här sakerna:

- Tillåt dig själv en stunds dagdrömmeri
- Lyssna till din inre röst/ditt högre jag/Gud
- Ring någon du tycker om eller älskar
- Läs en bok
- Titta på en solnedgång, en sjö, ett träd, en blomma, en fågel
- Titta på en film
- Sjung och/eller spela musik
- Krama eller rör vid en kär person
- Lär dig solhälsningen (surya namaskar) från valfri yogatradition
- Ta tre Alpha-Theta-andetag (se Alpha-Theta-andetag på sidan 200)
- Gör Tapping eller Havening på en positiv känsla

Ät smart

Din kropp och ditt sinne liknar en bil när det gäller behov: Om du fyller tanken med bra bränsle kommer den att fungera bra. Det finns några enkla regler som kan göra skillnad mellan liv och död i det långa loppet. De handlar främst om att undvika överflöd:

- Var måttlig med alkohol – alkohol hindrar ditt kemiska system från att återhämta sig ordentligt.
- Var måttlig med socker och salt – det förstör dina energiresurser.
- Undvik processade livsmedel. Ät mer nötter, frön, frukt och färska grönsaker.
- Var måttlig med livsmedel som är rika på raffinerat mjöl, till exempel vitt bröd.

Faktorer som bidrar till bättre resiliens är bland annat:

- Nära relation till familj och/eller vänner
- En positiv syn på dig själv och tilltro till dina styrkor och förmågor
- Förmåga att hantera starka känslor och impulser
- God förmåga att lösa problem och att kommunicera
- Känsla av att ha kontroll
- Att söka hjälp och resurser
- Att se sig själv som resiliert (snarare än som ett offer)
- Att hantera stress på ett sunt sätt och undvika skadliga strategier, till exempel missbruk av alkohol eller droger
- Att hjälpa andra
- Att hitta en positiv mening och ett syfte med livet trots svåra eller traumatiska händelser

En översikt av PTSD-behandlingar

Metoderna för att behandla eller dämpa effekterna av posttraumatisk stress kan delas in i tre kategorier:

- Psykoterapeutiska metoder
- Medicinering
- Kroppsbaserade tekniker som Tapping och Havening

Anledningen till att vi håller fast vid Tapping och Havening är att vi inte har hittat några effektivare metoder som passar in i vår vision om att kunna förmedla första hjälpen-metoder så att alla kan få hjälp på individuell nivå, oavsett bakgrund, utbildning eller erfarenhet. Här är en översikt över andra ofta använda metoder:

Psykoterapeutiska metoder

Det finns olika psykoterapeutiska metoder för att behandla traumatisk stress. En av de vanligaste är kognitiv beteendeterapi (KBT) som bygger på att desensibilisera reaktioner genom systematisk beteendeträning. När det gäller behandling av PTS finns det en risk för återtraumatisering med KBT, eftersom terapin innebär att de oönskade känslomässiga reaktionerna aktiveras.

Medicinering

Att använda läkemedel mot traumatisk stress kan vara som att sätta ett lock på en burk full med bin: bina kommer att vara "borta" tills locket tas av igen. Ibland är medicinering nödvändig för att göra livet hanterbart under en övergångsperiod, men det är inte en idealisk långsiktig lösning.

Antipsykotiska läkemedel kan under en period lindra svåra ångestrelaterade problem, till exempel sömnsvårigheter, känsloutbrott eller påträngande tankemönster.

Antidepressiva läkemedel kan lindra symtom av depression och ångest. De bidrar också till att minska sömnproblem och förbättra koncentrationen. SSRI-medicinerna (selektiva serotoninåterupptagshämmare) sertralin (Zoloft) och paroxetin (Paxil) är i USA godkända av Food and Drug Administration (FDA) för behandling av PTS. Kroppen vänjer sig vid dessa mediciner och om du avbryter användningen av vissa av dem utan att rådfråga din läkare kan det orsaka problem. Få mediciner är utformade för långvarig användning. Rådgör alltid med en läkare när du ska fatta beslut om medicinering.

Kroppsbaserade tekniker

Det finns andra tekniker i samma kategori som Tapping och Havening.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) utvecklades av Francine Shapiro och har genomgått omfattande kliniska tester och är nu godkänd och förespråkas av till exempel American Psychological Association för behandling av PTS.

Integral Eye Movement Technique (IEMT) är en senare teknik med en mer exakt metodik som ursprungligen utvecklades av Andrew T. Austin baserat på Conniraes och Steve Andreas arbete. Andra ögonrörelseterapier är Rapid Eye Therapy (RET), som skapades av Renae Johnson, och Brain Spotting, en metod som utvecklats av David Grand.

Havening är en teknik som utformades av Dr Ronald A Ruden efter hans forskning om hur posttraumatisk stress kodas och hur den kan avkodas.

De mekanismer som är inblandade är de som beskrivs som depotentiering i denna bok.

Tension and Trauma-Releasing Exercises (TRE) är en teknik som gör det möjligt för kroppen att släppa spänningar och känslor av traumatiska upplevelser genom att aktivera vibration i vissa muskler.

Meditation och mindfulness har varit en del av buddhistisk och hinduisk praktik i flera tusen år som ett sätt att kontrollera kropp och lugna våra sinnen.

Jon Kabat-Zinn var elev till zenmästaren Seung Sahn. Hans studier och utövande av yoga och meditation ledde honom till att integrera dessa tekniker med den västerländska vetenskapen. Han har framgångsrikt introducerat mindfulness-meditation i västvärlden, vilket har visat sig hjälpa människor att hantera stress, ångest, smärta och sjukdom.

Yoga, Qigong och fysisk träning har testats kliniskt och visat sig förbättra livskvaliteten för personer som diagnostiserats med posttraumatisk stress.

Andra samtalsinriktade tekniker

Följande tekniker är också kraftfulla verktyg. När språket inte är ett problem använder vi dem, ofta i kombination med Tapping och Havening.

Hypnos är en teknik som kan nå kroppens känslor. Det är ett naturligt avslappnat och fokuserat sinnestillstånd som kan framkallas med hjälp av enkla tekniker. I detta sinnestillstånd är vi mer kapabla att lösa och balansera känslor. Hypnos i sig är bara ett sinnestillstånd, så den terapeutiska effekten av att befinna sig i detta sinnestillstånd beror helt på vilken typ av tekniker som används under hypnos.

Neurolingvistisk Programmering (NLP) är en metod för kommunikation, personlig utveckling och förändring som skapades av Richard Bandler och John Grinder på 1970-talet. Tekniken bygger på antagandet att det finns ett samband mellan våra neurologiska processer (neuro), vår användning av språk (lingvistik) och våra beteendemönster (programmering). Vi använder NLP-tekniker, där Somatic Poem är ett bra exempel. En teknik som använts för trauma specifikt är Rewind-Tekniken som spelar upp en film at traumat baklänges i fantasin.

Clean Language är en metod för att locka fram en klients metaforer vilket ofta kan framkalla en positiv förändring. Tekniken är utvecklad av David Grove och består av ett litet antal specifikt formulerade frågor. Vi tycker att den är effektiv och lätt att lära sig och att använda.



Ballonger är bra hjälpmedel.

YTTERLIGARE TEKNIKER





Kroppsbaseade tekniker

Tapping och Havening kan se ut som ett skämt eller något konstigt för många, men i de flesta kulturer finns det liknande gester. Låt oss bara ge några exempel.

På svenska har vi uttrycket ”Ta sig för pannan” som betyder att lägga handflatan på pannan – ett uttryck för överraskning eller chock. När man lägger handen på pannan vidrör man punkter som vi använder i Tapping och Havening. Att hålla handen mot pannan – och runt huvudet – när någon är sjuk, ledsen eller känner sig yr finns i många läke-traditioner; vare sig det är i Amazonas skog, i städer i Europa eller i afrikanska byar.

Att hålla händerna framför ögonen och ansiktet, massera ansiktet, är ett annat sätt som vi utan att tänka på det hjälper oss själva att sänka stressnivån.

I den shiamuslimska traditionen Muharram, sorgens ceremoni, klappas bröstet när minnen av förlorade personer väcks till liv. Detta förfarande förekommer även i till exempel Afrika, ibland i form av att man smeker sig själv eller någon annan på bröstet.

När man känner sig nervös eller orolig kan man se människor vrida sina händer. Andra håller armarna om sig själva eller låter sig kramas av någon. När man har huvudvärk eller är plågad av tunga tankar brukar många massera sina tinningar. Håll utkik efter dessa sätt att använda kroppen för att läka ångest och du kommer att hitta ännu fler. Både Tapping och Havening bygger på dessa gester.

När du känner dig glad producerar din kropp hormonerna serotonin, oxytocin och dopamin, och kroppens reaktion är att le. Visste du att du kan framkalla denna process genom att sätta en penna i munnen i ett par minuter – och tvinga fram ett leende som triggar ditt hormonsystem?

Höga axlar och hög andning är resultat av att vara i kamp-eller-flykt-respons. Om du är lugn kan du prova att dra upp axlarna och andas högt och snabbt och se vad som händer med ditt sinne.

Låg andning är resultatet av att vara lugn och styrd av det parasympatiska nervsystemet. Nästa gång du upplever stress av något slag kanske du vill prova alfa-theta-andning: ta helt enkelt ett djupt andetag genom näsan och räkna till 3, andas sedan ut långsamt genom trånga, sammanpressade läppar och räkna till 6.

Crown Pull

Under en traumatisk stressreaktion dras blodet normalt bort från frontalloben – centret för logiskt tänkande – som ligger bakom pannan. Crown Pull är en massage av denna del av huvudet, vilket återför blodflödet och rensar sinnet. I tappingproceduren har vi lagt till Crown Pull efter karatepunkten, innan vi börjar knacka på pannan.

Crown Pull för någon annan

Placera fingrarna på tinningarna på den andra personen och använd tummarna för att dra med ett visst tryck från mitten av pannan till sidorna, cirka tre gånger.



Crown Pull på dig själv

Lägg tummarna på tinningarna och dra med fingrarna från mitten av pannan ut mot sidorna med ett visst tryck, cirka tre gånger.

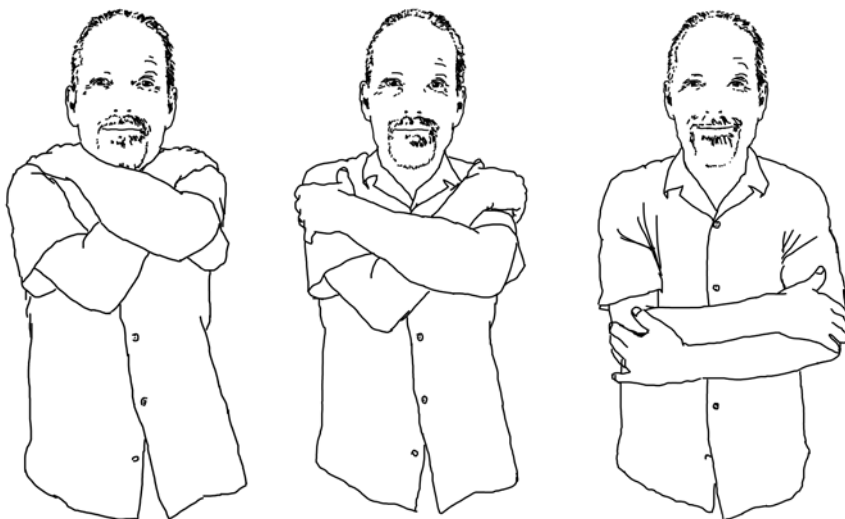


Havening

Förutom Tapping är Havening en av våra huvudsakliga tekniker inom F.A.S.T. Havening är ett specifikt sätt att stryka över axlar, händer och ansikte. Dr Ronald Ruden utvecklade Havening Techniques® efter många års forskning om de neurologiska mekanismerna bakom Tapping. Den vetenskapliga förklaringsmodellen för Havening utgår från att en specifik beröring kan utlösa elektrokemiska reaktioner i kroppen som i sin tur kan leda till att en traumatisk reaktion försvinner (depotentiering).

1. Korsa armarna och lägg höger hand på vänster axel och vänster hand på höger axel.
2. Dra händerna stadigt från båda axlarna ner till armbågarna, (båda händerna samtidigt) upprepade gånger i lagom takt.
3. Samtidigt kan du nynna på en enkel melodi utan ord.
4. Varva med att gnugga handflatorna mot varandra i en cirkulär rörelse.
5. Fortsätt tills du är lugn.

Både Tapping och Havening är effektiva tekniker för att balansera och lugna



nervsystemet. Ibland är den ena eller andra tekniken mer lämplig att använda och vi kombinerar ofta Havening och Tapping, eftersom de har samma underliggande mekanismer. Under vårt arbete i flyktinglägret Moria på ön Lesbos i Grekland, använde vi Havening för att behandla panikattacker med väldigt positivt resultat. För någon som har en panikattack kan det upplevas som alltför intensivt att göra Tapping. Att visa någon hur man Havening är ett bra alternativ. För mer information om Havening-tekniker och den underliggande vetenskapen, läs Dr. Ronald Rudens utmärkta bok *When The Past Is Always Present*.

Harry Pickens är en Havening-utövare, musiker och coach i USA. I sin bok *Fifteen Minutes to Freedom* beskriver han och andra utövare sina erfarenheter av Havening. Här berättar Harry Pickens själv:

”Det hände. Igen. För femte gången den här veckan.

Igår eftermiddag, mellan 15.00 och 16.15, bevittnade jag ett mirakel. Hon kom in på mitt kontor och var på gränsen till tårar. Rädd. Upprörd. Reaktiv.

”Jag räcker inte till”, sa hon. ”Jag har aldrig varit tillräcklig. Jag kommer aldrig att räcka till. Jag har kämpat med det här i årtionden. Terapi, rådgivning, böner, energiarbete. Och ändå känner jag aldrig att jag är tillräcklig. Vad är det för fel på mig?”

En timme och femton minuter senare skiner hon. Strålände. Fridfull.

Smärtan, känslan av kamp, sorgsenheten, desperationen – upplösta. Och den gamla övertygelsen som hade hemsökt henne i minst fyrtio år försvann för gott. Och den verkar inte komma tillbaka.

Hur kan jag veta det? Därför att jag nu har sett exakt samma fenomen inträffa om och om och om igen, förmodligen hundra gånger under de senaste 18 månaderna.

Jag vet, jag vet, jag vet. Du tänker – för bra för att vara sant. Verklig förändring kan bara inte ske så snabbt. Det är helt omöjligt. Och om du hade berättat den här historien för mig för två år sedan hade jag tänkt samma sak. Faktum är att detta är det enskilt största problemet med den anmärkningsvärda process som tog min klient från förtvivlan till glädje på sjuttiofem minuter.”

Du kan hitta videor av Havening och Havening-sånger på www.peacefulheart.se



Gorillatapping

Om du glömmet alla de andra punkterna, kom åtminstone ihåg att göra Tapping på bröstet. Bröstkorgen tycks vara ett mycket centralt område för välbefinnande. Det är där vi instinktivt rör vid ett barn eller ett husdjur för att ge tröst. När vi känner oss osäkra och oroliga tenderar vi också att föra axlarna framåt för att skydda bröstkorgen med hjärta och lungor. Bröstet är ett känslocenter. Att bara göra Tapping på bröstet kan lösa upp en hel del spänningar.

Vi kallar detta Gorilla-tapping eftersom de flesta vet hur gorillorna gör för att visa att de mår bra. Speciellt eftersom vi även arbetar nära gorillornas hemvist i Virungabergen på gränsen mellan Rwanda, Uganda och Kongo och i nationalparken Kahuzi Biega i södra Kivu i Kongo. Gorillorna slår sig på bröstet. Ljudet är spektakulärt, som en talande trumma.

Gunilla:

”Jag använder ofta Gorilla-tapping när jag känner att känslorna svallar i situationer där jag behöver vara lugn och centrerad. Jag är rätt av känslig och har lätt till tårar. Som under ceremonin för World’s Children’s Prize som jag har arbetat med i många år. Vi delar ut pris till personer som har gjort extraordinära saker för barns rättigheter någonstans i världen. Ceremonin är ofta mycket känslös. Men jag är samordnare och måste hålla mig samlad. Så när känslorna börjar svalla vänder jag mig till Gorilla-tapping i långsamt tempo och utan att väcka uppmärksamhet. Tårarna drar sig tillbaka.”

Lugna huvudet

Vid huvudvärk, för att avsluta en Tapping-session eller för att förmedla lugn kan du hålla händerna stilla och stadigt runt huvudet. Den här positionen används traditionellt i många kulturer när någon är sjuk, har huvudvärk eller känner sig instabil.

Placera ena handen med handflatan på framsidan av huvudet och den andra handen på baksidan av huvudet med lillfingret under skallbasen och resten av handen på den rundade delen på baksidan av huvudet strax ovanför nacken.

Håll så i cirka fem minuter eller tills personen känner sig lugn. En lätt tryck- och-släpp-rörelse, som en pulsering, med händerna kan kännas skönt. Släpp händerna mycket långsamt.

Huvudhållningen lugnar inte bara ner nervsystemet, den verkar också bearbeta känslor och stressreaktioner. Den får också personen att känna sig trygg och hållen. Du kan också utföra huvudhållningen på dig själv. Det finns ett helt koncept som kallas TAT – Tapas Acupressure Technique – som använder denna typ av huvudhållning. För mer information se tatlife.com



Andningsövningar

Andningen är din direkta kommunikation med nervsystemet. Den hör till de funktioner som det autonoma nervsystemet sköter utan att du behöver tänka på det. Annars skulle vi behöva ta ett aktivt beslut vid varje inandning och utandning, det vill säga cirka 20 000 per dag. Djup andning med diafragman är viktig för immunförsvaret och fungerar som en pump för lymfsystemet. Om du håller dina händer på sidan av magen, under revbenen, kan du bekräfta att du andas med diafragman. Det är det i allmänhet bättre att andas genom näsan för att luften ska bli fuktigare. Med din andning kan du påverka ditt kropps- och sinnestillstånd. Det är därför det finns många andningsövningar, särskilt inom yoga, meditation och mindfulness.

Vilken andningsövning är bäst för mig?

Enligt Stephen Porges polyvagalteori kan vi genom stress och trauma hamna i ett tillstånd av hypervigilans. Om vi hamnar i en kamp-flyktreaktion kommer vi att vara hypervigilanta; överreaktiva, spända och nervösa. Lugnande andningsövningar (plus Tapping och Havening) hjälper oss att komma tillbaka till homeostasis – balans – i nervsystemet. Om vi däremot hamnar i ett tillstånd av kollaps tar känslor som hjälplöshet, passivitet och apati över. Att i detta tillstånd andas långsamt kan föra oss ner i ett ännu passivare tillstånd. Där är det bättre att göra en aktiv andning.

Vi har funnit att följande andningstekniker kan hjälpa för att komma tillbaka till homeostasis, ditt så kallade toleransfönster.

Alpha-Theta-andning – Grundläggande andning

Genom att ta kontroll över din andning och se till att du andas ut långsammare än du andas in minskar aktiviteten i det sympatiska nervsystemet (aktivitet, stress och kamp-och-flyktrespons). Det kommer att öka aktiviteten i det parasympatiska nervsystemet som skapar ett tillstånd av vila och återhämtning. Två andetag är tillräckligt, och tre kan vara magiskt.

1. Andas in djupt genom näsan.
2. Håll andan i ett par sekunder. Lägg märke till hur du känner dig.

3. Släpp ut andetaget genom lösa läppar, som en djup suck. Låt axlarna falla ner. Lägg märke till känslan precis efter att du har andats ut, innan du börjar andas in igen.

4. Upprepa 2-3 gånger.

Den här andningen är effektiv och har en lugnande effekt. Det är också den andning vi använder mellan de båda omgångarna av Tapping och för att avsluta sekvensen. Den kallas Alpha-Theta-andning eftersom den för oss in i ett tillstånd med mer av de meditativa Alpha- och Theta-hjärnvågorna.

Från Dr Fred Gallo.

4-7-8 andning - Lugnande andning

4-7-8 andning är ett enkelt sätt att slappna av, lugna ner ditt nervsystem och hjälpa dig att somna.

Andningsmönstret ser ut så här:

1. Töm dina lungor på luft
2. Andas lugnt in genom näsan medan du räknar till 4
3. Håll andan och räkna till 7
4. Andas ut kraftigt genom munnen, pressa ihop läpparna och gör ett "shhhhhh"-ljud medan du räknar till 8.
5. Upprepa andningsrundan max 4 gånger

Från Dr Andrew Weil

Snabb stresslindring - aktiv andning

Gör Tapping över bröstet med en jämn rytm som i "Gorillatapping". På samma gång:

1. Andas in på 4
2. Håll andan och räkna till 4
3. Andas ut på 4
4. Håll andan och räkna till 4

Upprepa 3-5 gånger eller tills du känner dig lugn.

Andningsmönstret 4-4-4-4 som det beskrivs ovan kallas ibland "Andas i fyrkant" eller "Taktisk andning" och är ett effektivt sätt att stabilisera nervsystemet. Det lärs ut och används till exempel av räddningstjänsten. Vi väljer att kombinera det med "Gorillatapping" för att få mer effekt.



Balans i hjärnan

Denna övning har sitt ursprung i Thought Field Therapy (TFT), den ursprungliga varianten av Tapping. Den kallas ofta för 9 Gamut-övningen. I TTT har den tagits bort eftersom folk blev förvirrade av ögonrullningen och vissa tyckte att man såg ”galen” ut.

Men det är en bra övning som verkar stimulera hjärnan och förbättra kopplingarna mellan den vänstra och den högra hjärnhalvan. Varje separat ögonrörelse i denna övning stimulerar mer aktivitet i hjärnan.

Gör följande medan du knackar på ovansidan av handen, mellan benet som leder till lillfingret och ringfingret.

1. Blunda
2. Öppna ögonen
3. Titta långt ner till höger (håll huvudet stilla)
4. Titta långt ner till vänster (-"-)
5. Titta högt upp åt vänster (-"-)
6. Titta högt upp åt höger (-"-)
7. För ögonen runt i en cirkel
8. För ögonen runt åt motsatt håll
9. Nynna på en melodi i 5-10 sekunder
10. Räkna baklänges från 10 till noll
11. Nynna en melodi igen
12. Blunda och slappna av
13. Observera/uppmärksamma eventuella förändringar

PBV – Passa Ballongen Vidare

När vi höll en workshop i Gaziantep i Turkiet med bland annat syrisk sjukvårdspersonal hade en av deltagarna med sig sina två barn. De hade nyligen lyckats fly från IS-fästet Raqqa.

Barnen satt stilla på sina stolar och tittade ner i golvet med tomma blickar. Sorg och rädsla hade gjort deras ansikten blodlöst grå. De hade sett för mycket grymhet, bevittnat hängningar och våld på gatorna i Raqqa.

När vi började fylla ballonger med luft tittade en av dem försiktigt upp – men bara med ögonen. När vi bad alla att ställa sig upp tvekade de fortfarande. Men när deltagarna började passa ballongerna till varandra reste sig båda två hastigt, nästan snubblade, med varsitt svagt leende på läpparna.

”Jag insåg inte att de var så traumatiserade förrän jag såg att de knappt kunde leka”, sa pappan med tårar i ögonen. En ballong är ett fantastiskt verktyg för glädje. Den tar ingen plats och väger ingenting att ta med sig.

1. Blås upp en ballong

2. Passa runt den mellan deltagarna

- PVB får alla att samarbeta: att skicka ballongen fram och tillbaka till andra bryter isoleringen.
- Alla måste titta uppåt för att träffa ballongen: att titta uppåt sänder positiva signaler till hjärnan.
- Ingen misslyckas; ballongen faller mycket långsamt genom luften och är lätt att fånga. En stressad eller traumatiserad person kan ha svårt att reagera tillräckligt snabbt för att fånga en vanlig boll, och om de missar kommer de att känna det som ett misslyckande.
- Det är roligt, väcker leenden och skratt.



En kopp te och ett leende (TOL)
är ibland den bästa medicinen.

TOL – Te Och ett Leende

År 2015 blev vi ombedda att ansluta oss till de team av volontärer som hade åkt till de grekiska öarna för att bistå strömmen av flyktingar som tagit sig över havet från Turkiet. Vi var där för att lära volontärerna att hantera sin stress. Många var unga och hade liten eller ingen erfarenhet av humanitärt arbete. De var överväldigade av alla hemska historier de fick höra, av de drunkningsolyckor som hände när flyktingar föll av båtarna vid överfarten och även av sömnbrist. De flesta volontärerna ville vara på stranden mest hela tiden och ta emot de överfulla båtarna med flyktingar. Den ständiga anspänningen gjorde dem trötta och stressade, och ibland skrek volontärerna instruktioner till flyktingarna istället för att ge lugnande anvisningar.

Vi lärde ut betydelsen av att ta hand om sig själv för att kunna agera lugnare, eftersom flyktingarna verkligen behövde en känsla av trygghet och lugn efter den farliga färden över det mörka havet i ofta icke sjövärdiga gummibåtar. Några av de lugnare volontärerna erbjöd en av de bästa insatserna i den här situationen – vi döpte den till TOL:

1. Le
2. Erbjud en kopp te eller kaffe

En kopp te och ett äkta leende visar att du bryr dig, ger värme både på insidan och utsidan och en känsla av samhörighet. Det kan vara otroligt lugnande.

Do-In självmassage

Det här är en självmassage som vi ofta lär ut till grupper i samband med TTT-utbildningar. Do-In förbättrar ditt energiflöde och ökar flexibiliteten i muskler och leder. Ordet är japanska och betyder ungefär att “visa en väg till klarhet”. Att ge din kropp denna uppmärksamhet kommer att gynna din hälsa och få dig att känna dig mer vaken. Medan du gör övningen kan du skicka tacksamma tankar till din kropp och tacka den för allt den gör för dig. Tacksamhet är en bra medicin.

Det tar 10-15 minuter att göra hela sekvensen.

Stå med fötterna i axelbredd och armarna hängande längs sidorna av kroppen. Ta några djupa andetag och lägg märke till hur kroppen känns just nu.

1. Massera handflatan noggrant med andra handens tumme.
2. Massera handryggen genom att föra tummen mellan benen som leder till knogarna.
3. Skaka händerna med avslappnade handleder.
4. Klappa med händerna eller knacka med fingertopparna över hela huvudet.
5. Placera tummarna på tinningarna och dra med de andra fingrarna från mitten till sidorna tre eller flera gånger.
6. Dra med pekfingrarna bakom örat, längs kanten av skallbenet.
7. Pressa ihop ögonbrynen mellan tummen och pekfingret.
8. Tryck med fingertopparna längs den övre tandradens rötter. Gör samma sak med den nedre tandraden.
9. Massera hela ansiktet.
10. Dra i öronen och sträck ut dem så mycket som möjligt i alla riktningar.
11. Stryk över halsen (vilket ger sköldkörteln massage).
12. Krama nackmuskelnerna – först med ena handen och sedan med den andra.
13. Klappa med vänster hand på insidan av höger arm nedåt och på utsidan uppåt. Gör likadant på den andra armen.
14. Klappa vänster axel med höger hand, stöd armbågen med den andra handen och sträck dig så långt ner som möjligt. Byt sida.
15. Knacka på bröstet med fingertopparna eller klappa med handflatorna – som Gorillatapping.
16. Klappa under armen, från armhålan ner till höften.

17. Massera magen genom att mjukt cirkulera handflatorna medsols.
18. Böj dig framåt och klappa på ryggen, så högt upp som möjligt.
19. Klappa på höfterna och baken.
20. Klappa längs benen på utsidan neråt och på insidan uppåt.
21. Håll knäskålarna med kupade händer och gör en cirkelrörelse, som om du dansar. I båda riktningarna.
22. Trampa på stället – eller gå omkring om du har plats – först på tå, sedan på hälar, sedan på utsidan av fötterna och slutligen på insidan av fötterna.
23. Stanna och stå stilla med slutna ögon en stund, ta några djupa andetag och lägg märke till vilken skillnad du känner i kroppen i jämförelse med innan du började göra Do-In-sekvensen.

Det finns en instruktionsvideo på www.peacefulheart.se



Do-In självmassage i ett flyktingläger utanför Goma i Kongo-Kinshasa.

Adrenalin Blow-Out

Blow-Out är en extremt användbar och snabb teknik för att reglera nervsystemet om det är uppskruvat på grund av starka känslor som ilska, aggression, ångest eller rädsla. Tekniken används bland annat av militär före och efter insatser, men är lika användbar för ett argt barn eller en reaktiv bilist. Det är en effektivare teknik än att räkna till tio när kamp- eller flyktreaktionen aktiveras. Blow-Out rensar huvudet, trycker ut koldioxidöverskott från lungorna och ger energi till hela kroppen.

1. Lyft båda händerna över huvudet och knyt nävarna hårt.
2. Ta ett djupt andetag och håll andan.
3. Dra ner armarna snabbt och blås ut luften (tänk karate).
4. Upprepa tre gånger.





Energigivande Power Posing

Power posing är en teknik som bygger på forskning som visar att våra kroppspositioner kan påverka våra tankar och hormoner, precis som våra tankar och hormoner kan påverka vår kroppshållning. Ett av de mest sedda föredragen på TED-talks (www.ted.com) heter *Your Body Language Shapes Who You Are* och hålls av socialpsykologen Amy Cuddy. Den visar hur *power posing*, det vill säga att stå i en självsäker hållning även när man inte känner sig självsäker, kan påverka vårt hormonsystem så vi känner oss stabilare och tryggare.

Den enklaste formen av *power posing* är den vanliga segergesten (att sträcka armarna uppåt) som har visat sig vara densamma för alla människor, oavsett kultur – och även för en person som är född blind, det vill säga människor gör denna gest även utan visuell påverkan från andra. Testa!

Stå med armarna rakt upp mot taket/himlen som om du hälsar på solen. Lyft upp hakan och titta uppåt.

Om du står så här i ett par minuter varje dag kommer du att märka skillnad, du kan känna dig tryggare och mer bekväm.

Som du kanske ser i en annan del av boken har vi gjort den här tekniken till det första steget i *Somatic Poem* som vi använder som upplägg för gruppträning med F.A.S.T.

Stigfinnar-korten

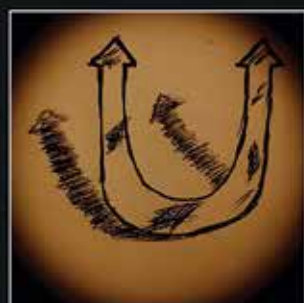
Stigfinnar-korten är en bildbaserad coachingteknik som kom upp under en lång konversation via e-mail med kampsportsinstruktören och poeten Gerard Osenele Ukpan i London. Vi utforskade icke-verbala coachingtekniker som vem som helst kan använda på egen hand för att hitta en väg ut ur en känslomässigt fastlåst läge.

Stigfinnar-korten bygger på metaforer, där en person uppmanas att översätta sin utmaning till något visuellt.

Så här ser konceptet ut:

1. Tänk på en utmaning du har i ditt liv.
2. Välj ett kort (blunda och lägg fingret på ett kort).
3. Låt ditt sinne reflektera fritt över möjliga relationer mellan bilden du valt och din utmaning.
4. Välj ett annat kort och fortsätt reflektionerna.

Fortsätt tills du kan känna en ny riktning för tankar eller känslor. På nästa sida finns ett urval av bilderna som Gerard Osenele Ukpan gjort. Du kan ladda ner dem från vår hemsida som pdf.



Verbal första hjälpen

Verbal första hjälpen är ett läkande sätt att använda ord och meningar, ett protokoll för räddningspersonal, sjukvårdspersonal och alla som hjälper en person som befinner sig i någon form av kris, rädsla eller trauma. Det är utformat för att lugna, främja läkning, lindra smärta och rädda liv. Metoden skapades av Judith Acosta och Judith Simon Prager, som tillsammans skrivit den utmärkta boken *The Worst Is Over: Vad man ska säga när varje ögonblick räknas*.

Vi bad Judith Simon Prager att beskriva hur man kan använda ord för att reglera en stressreaktion och istället stimulera lugn- och rosystemet för att hjälpa en person i rädsla, fara eller smärta. Med rätt ord kan blodtrycket sjunka, blödningar stoppas och adrenalin- och kortisolnivåerna minska. Verbal första hjälpen är otroligt användbar i kombination med interventioner som TTT och Havening.

Judith Simon Prager svarade:

”Verbal första hjälpen använder specifika ord när vi pratar samma språk, men den använder också icke-verbala tekniker för att skapa en relation så att förtroende byggs upp (där det kan vara en bristvara på grund av trauman) och så att förslag till läkning (verbala och icke-verbala) kan accepteras.

Den första principen i Verbal första hjälpen är att skapa kontakt, vilket innebär att låta personen veta att hen är hörd, och inte är ensam. Utöver ord kan vi förmedla trygghet, omsorg och på det sättet påskynda läkning. Det viktigaste uttrycken sker i tonfallet, med ögonen, i leendet: det sägs att alla ler på samma språk och du vet säkert att det stämmer. Det är i närvaron, att bara vara där, andas med någon som då inte längre känner sig ensam, kanske till och med för ett ögonblick känner sig förstådd.

Det är det som är poängen med Verbal Första Hjälpen. Hur vi är när vi får kontakt med någon är som svaret på en bön. Att bli hörd och sedd är läkande i sig. För att få kontakt möter personen där den är och får hen att känna sig trygg.

- Det innebär att du tillåter dig själv att, när du hjälper någon annan, vara medveten om hur ditt kroppsspråk kan spegla deras. Till exempel att gå ner på knä för att vara på samma nivå som ett barn, eller att gå i takt. Nicka om hen nickar. Inte vara för uppenbar, men spegla tillbaka att du ser hur deras kropp förmedlar deras berättelse.



Med rätt ord i en kritisk situation kan situation kan du förbättra läkningen.

- Vårt tonfall, även om vi bara gör de ljud som säger ”jag hör dig”, ”jag hör känslan av din smärta”, ”mmm”, ”hmmm”.
- Andas med hen, och om andningen blir för snabb eller för långsam, börja där personen är och visa utan ord hur man saktar ner eller andas normalt.
- Om det är läge för att utföra Tapping eller Havening kan det förmedla ett slags förtroende som att något händer mellan er, inte bara för dem, utan en gemensam känsla av att lyftas till en högre plats, en plats av lättnad och ibland till och med förundran.
- Och när du känner dig trygg kommer du att förmedla den känslan: Förtroende, Trovärdighet, Medkänsla och Omtanke, och inbjuder den andra personen att vakna upp ur sitt förflutna och tro att han eller hon kan leva sitt inre liv på ett annat sätt från och med nu.
- Särskilt med Tapping och Havening, eftersom beröring är så viktigt (även om de kan göra på sig själva), kan en första kontakt skapa förtroende och göra det möjligt för Tapping och Havening att fungera på bästa sätt.

Det du säger till en person som är rädd och vars sinne är fångat i tidigare rädslor har kraften att återföra dem till sin väg. I protokollet för Verbal Första Hjälpens betonar vi att människor som befinner sig i dessa starka känslor är i ett förändrat sinnestillstånd och att det som sägs till dem kan fungera som ett förslag till det undermedvetna. De är ofta i behov av positiv, tydlig vägledning. Det finns några mycket användbara meningar som du alltid kan använda:

”Det värsta är över...”

”Jag är här hos dig...”

”Du kan känna dig trygg nu och slappna av...”

”Kan du hjälpa mig så att jag kan visa dig något som hjälpte mig?”

Med dessa ord hjälper du personen att komma in i en trygg sinnesstämning, vilket är det första steget till läkning.

I Verbal Första Hjälpens föreslår vi att du säger vad du vill ska hända, inte vad du inte vill ska hända. Ibland säger vi till och med: Använd inte ”var inte...”. Det är skillnad på att säga ”Var inte rädd”, vilket får dem att tänka på alla saker de är rädda för, ofta med rätta. Istället föreslår vi: ”Du kan känna dig trygg här, när du sitter med mig.” Orden ”känna sig rädd” frigör kampflykthormoner (som adrenalin och kortisol) vilka stänger av den logiska delen av hjärnan och riktar hjärnan mot överlevnadsläge, vilket innebär att personen

inte tänker klart. Känslan av trygghet frigör en kaskad av hormoner som gör att vi kan vila, rikta uppmärksamheten inåt och börja läka.

Så i stället för att säga ”Gråt inte”, en fras där ordet ”gråta” är aktivt, kan vi säga: ”Berätta vad som händer. Jag lyssnar. Jag är precis här hos dig.” Istället för att säga: ”Oroa dig inte”, kan vi säga: ”Tänk på något som hjälper dig att känna dig trygg”. Eller ”Vad säger din tro?” eller ”Om ett barn som du älskar frågade dig om hopp, vad skulle du säga att hopp är?”

Om du någonsin har sett ansiktet på någon som minns ett ögonblick i livet av kärlek, godhet eller samhörighet, hur litet det än må vara i en värld som slits av krig, kan du hjälpa dem att hitta det lilla ljuset och hålla fast vid det.

Efter Tapping eller Havening kan du påminna personen om att leta efter förebilder, individer som de känner eller har hört talas om som agerat på ett sätt som de skulle vilja efterlikna, och att ”låna” förmågor från den personen för att fylla det utrymme där rädslan fortfarande lever. Du kan påminna dem om alla minnen, platser eller tider då de kände frid eller kärlek, och genom att plocka fram dessa minnen kan de skifta sin energi här och nu! Du kan ge personen ett ”ankare” för att få tillbaka den känslan. Genom att till exempel sätta ihop pek fingret och tummen som om du plockar upp något litet kan du ”sätta ett ankare” för att komma ihåg den goda känslan och ”återaktivera den” genom att göra samma gest vid ett senare tillfälle.

Föreslå att de noterar förändringarna (”Jag brukade känna... och nu när detta händer.”) för att skapa och bekräfta nya nervbanor, nya mönster; för att föreställa sig en annan framtid eller ett annat sätt att vara.

Så när du använder Tapping för att hjälpa en person att förändra hur kroppen håller dessa rädslor och minnen, kommer allt du säger, dina gester, din omsorg och kärleksfulla närvaro och dina ord också att kommunicera och skicka meddelanden som är förslag på läkning i en riktning mot återhämtning och helhet. Genom att använda teknikerna i denna bok kommer du att kunna vara ett ljus i världen, en gåva till alla du möter. Och det är en välsignelse för alla, inklusive dig själv.

Utsikt över Rusizi, gränsen mellan
Rwanda och Kongo.



PEACEFUL HEART NETWORK





En workshop i Cyuve, Rwanda.

Vår vision

Genom att arbeta med F.A.S.T. i Peaceful Heart Network under dessa år har vi sett att stress och trauma kan läkas. Vi vet att det kan göras på ett enkelt sätt, i stora grupper, med svåra trauman och till mycket låg kostnad. Vi vet att det kan göras med de här första hjälpen-metoderna som bokstavligen finns i varje människas händer, och som kan föras vidare från vem som helst till vem som helst.

Vi vill att Tapping och Havening ska testas och vetenskapligt bevisas, men tills detta händer vill vi att varje person som lider av mardrömmar, ångest, sömnlöshet, flashbacks, förlust av hopp, utbrott av aggression, matsmältningsbesvär och alla andra symtom på posttraumatisk stress ska ha en chans att läka.

Vi vill att alla som arbetar med barn ska känna till F.A.S.T. för att minska effekterna av traumatiska reaktioner. Många av våra rädslor i livet blir onödigt inpräntade fastän det skulle kunna undvikas.

Vi skulle vilja att Röda Korset, flyktingläger, fängelsesystem och alla andra organisationer som är involverade i att lära ut första hjälpen-metoder eller ta hand om traumatiserade människor, känner till teknikerna och införlivar dem vid sidan av hjärt-lung-räddning (HLR) som första hjälpen vid känslomässig stress.

Om du känner för att hjälpa oss med detta, hör av dig. Kontakta oss för en workshop. Ladda ner material från vår hemsida. Skicka dem vidare. Världsfreden börjar i dig.

Vi behöver din hjälp

”Var den förändring du vill se i världen.”

Mahatma Gandhi

Föreställ dig en värld där alla vet hur man hanterar stress och trauma, hur man skapar resiliens. Om du vill vara en del av detta är steg ett att lära dig TTT, hitta lugnet och sedan föra det vidare. Delta i en av våra workshops, de finns listade på vår hemsida och i sociala medier. Eller träna med någon som redan har lärt sig. Ladda ner appen Self Help For Trauma, prova den och skicka den vidare för andra. Med din hjälp kan vi nå alla på den här planeten. Turikumwe.

Vi kan utbilda dig och dela med oss av våra erfarenheter och vårt arbetssätt. Du kan bli del av vårt nätverk. Vi kan hjälpa och stödja dig i att sprida dessa verktyg för att läka trauman i ditt samhälle. Lärare har startat workshops i skolklasser, pastorer i sina kyrkor, vissa har skapat utbildningar efter katastrofer och andra på sina arbetsplatser.

När du är utbildad är du fri att använda våra material och sprida dem i skolor, samhällen och organisationer. När du är certifierad är du välkommen att bli listad på vår hemsida. Härifrån finns det oändliga möjligheter.

Vi talar ofta om att skapa läkande ringar på vattnet. Varje gång du berättar om TTT hjälper du till att sprida teknikerna vidare. En post i sociala medier sprider nyheten att första hjälpen för stress och trauma och resiliens kan användas av alla. Skriv något och lägg till hashtags #peacefulheart #traumatapping #selfhelpfortrauma.

Vi välkomnar dina färdigheter och din tid, det finns oändligt många sätt att engagera sig på. Vi erbjuder våra utbildningar gratis till dem som inte har råd. För att kunna göra det är vi beroende av donationer. När du bidrar hjälper du oss att hjälpa andra – att skapa och finansiera workshops i utsatta områden, vilket ofta täcker saker som transport, mat, internet och material under utbildningarna. Man kan göra mycket med lite. Hittills har vi nått ut till hundratusentals människor i över 40 länder.

Du kanske har idéer som vi aldrig har tänkt på, tänk bara vad vi kan göra tillsammans.

Vilken sorts murare är du?

En berättelse som sammanfattar vad det innebär för oss att arbeta ideellt är den om tre murare som arbetar med att bygga ett bönehus.

På frågan ”Vad gör du?” svarade den förste muraren:

”Jag murar tegelstenar.”

Därefter tillfrågades den andre muraren. Han svarade:

”Jag försörjer min familj.”

Den tredje muraren svarade samma sak när han fick samma fråga:

”Jag bygger en mötesplats mellan människa och Gud för sorg, glädje, äktenskap och begravning.”

Gå in på vår hemsida och meddela oss hur du vill vara med i vårt nätverk.



F.A.S.T.-teamet Placide Nkubito, Gunilla Hamne och Ulf Sandström vid gränsfloden mellan Kongo och Rwanda.

Peaceful Heart Networks Manifest

Det är principer som vägleder vårt arbete:

- Säkerhet först – Skapa en trygg plats för läkning, var lugn och centrerad. Ta med dig ett varmt leende.
- Ta av dig skorna och lyssna – Var ödmjuk när du kommer till ett nytt sammanhang. Lyssna - vänta med att föra fram dina egna tankar och idéer.
- Lär dig lika mycket som du lär ut – Se varje person du möter som en lärare. Var nyfiken. Undvik stereotyper; varje människa är en unik, oavsett vilken grupp, vilket samhälle eller vilken nationalitet hen tillhör.
- Inget lidande – Det är inte nödvändigt för en traumatiserad person att prata om sina upplevelser. Det kan vara smärtsamt och retraumatiserande. Tapping och Havening fungerar utan att prata.
- Våga misslyckas – gör ditt bästa. Ibland kommer saker och ting inte att utvecklas som du önskar, men det är tillfällen då du kan lära dig något.
- Använd det du redan har – Vänta inte på mer tid, högre utbildning, mer pengar eller erfarenhet: använd det du har; det ger dig möjlighet att agera nu.
- Det beror på - Det finns inga exakta svar: det beror alltid på situationen, personen, miljön, tiden och vilket perspektiv du väljer att betrakta det ur.
- Erbjud, insistera inte – Även om du har något som kan vara användbart för någon (som F.A.S.T.), förklara bara vad det är och låt personen bestämma om hen vill ta emot eller inte.
- Ge bekräftelse på läkning – Vi gratulerar ofta mottagaren efter en session. Du är inte en ”fixare”, du är en hjälpare. Stärk personen genom att erkänna att det här är hens egen läkningsprocess.
- Skicka vidare – Få varje person som du hjälper att förstå att de också kan vara en hjälpare och kan skicka vidare den här metoden för att lösa stress och trauma.
- Lita på tekniken – Ta ett steg tillbaka och låt tekniken göra sitt.
- Läkning är möjlig!



**FIND
CALM
AND
PASS IT
ON**

Skapa fred

Imam Ashafa och pastor Wuye var tidigare fiender – den ene tillhörde en muslimsk milis, den andre en kristen – i norra Nigeria.

Som ung man följde Ashafa familjens kallelse och blev imam. Han anslöt sig till en islamistisk grupp som hade som mål att fullständigt islamisera norra Nigeria och jaga bort alla icke-muslimer från regionen. Detta ledde till stora våldsamheter i norra Nigeria. De kristna skapade sin egen motorganisation under ledning av pastor James Wuye som alltid hade varit fascinerad av strid och konfrontation. Vid ett tillfälle insåg de det meningslösa i att vara fiender. De började arbeta tillsammans och bygga upp en metod för att hjälpa grupper av människor och samhällen i konflikt att bygga fred.

Pastor Wuye hade förlorat sin arm i striderna: ”Jag förlorade den för att vi inte visste hur vi skulle prata”, säger han ofta för att visa att han anser att han själv bär en del av ansvaret för att armen gick förlorad.

Tack vare dokumentärer som filmaren och aktivisten Alan Channer producerat är deras arbete känt. De bjuds in över hela världen för att underlätta försonings- och fredsbyggandeprocesser.

Genom sina egna erfarenheter i Nigeria och från andra delar av världen har imam Ashafa och pastor Wuye insett att det behövs en metod för att läka trauman som lätt kan spridas för att skapa fred i konfliktfyllda samhällen.

Vi träffades under en utbildning i fredsbyggande och försoning mellan olika etniska och religiösa grupper i Kenya. Under workshopen introducerade Imam Ashafa Tapping för de 50 deltagarna: *”Den Trauma Tapping är en ny och universell metod. Metoden överskrider alla gränser för andliga traditioner, nationalitet, kön och ras. Och den är så enkel. Vi behöver en sådan metod för att hjälpa dem som är traumatiserade och för att kunna bygga en långvarig fred. Jag uppmuntrar dig att överväga detta på allvar.”*

Nästan krig

Emmily Korir tillhör Kalenjin-folket i västra Kenya. Vid vissa tillfällen har det förekommit sammandrabbningar mellan Kalenjin och de andra folken i området, särskilt Kikuyus och Luos. Konflikterna har uppstått på grund av olika syn på hur markresurserna ska fördelas, motstridiga intressen och bristande kommunikation.

Bara några dagar före vår TTT-workshop var Emmily nära att starta ett litet krig i staden Eldoret. Hon hade blivit omkullknuffad av en Kikuyu-köpmän på marknaden. Hon slog huvudet i gatan och blev så arg att hon började ropa till sig kalenjinfolket i omgivningen att hjälpa henne att hämnas. En mobb byggdes snabbt upp, redo att börja slåss. Om inte polisen i närheten hade skjutit varningsskott hade det förmodligen gått överstyr. Det här är vad som kan hända när det finns mycket olöst trauma i ett samhälle.

När Emmily kom till workshopen var hon fortfarande arg över situationen, så vi använde hennes erfarenheter för att visa hur en tappingsession kunde hjälpa henne att må bättre. Andra dagen ville Emmily berätta hur hon hade upplevt den radikala förändringen som skett i henne efter TTT:

”Före Tappingen kunde jag bli sjuk av att höra kikuyospråket, så djupt var mitt hat.” förklarade Emmily.

Någon vecka senare fick vi det här meddelandet från Emmily:

”Tack för att du utbildade oss i Trauma Tapping. Jag gjorde det med 32 kvinnor igår, och alla är mycket nöjda med det. De sa att de skulle gå hem och göra det med familj och grannar. I morgon ska jag göra det med ensamstående mödrar. Skolan är stängd, men i januari kommer jag att göra det med barnen på min skola. För ungdomar kommer jag att göra det nästa vecka när vi har ett ungdomsforum. Jag gjorde det faktiskt också med en passagerare som var med i samma buss igår.”

Idag är Emmily en av våra mest hängivna Trauma Tappers.



Utdelning av TTT-kalendrar vid en försöningsgrupp i Sevota i Rwanda.

Sprida kunskaperna

Vi letar ständigt efter nya sätt att sprida information om hur man kan hantera stress och trauma med hjälp av Tapping och Havening.

Video

Vissa har lärt sig F.A.S.T. genom att titta på filmerna på vår hemsida. En av dessa är vår kollega och hypnoterapeuten Fredrik Praesto i Sverige. Han hade en klient som han inte lyckades coacha på grund av språkproblem. Fredrik kom då på att han hört oss prata om TTT och letade upp vår hemsida på sin dator i sitt kontor medan klienten väntade i behandlingsrummet. Här är hans berättelse:

”För ett par år sedan hjälpte jag en klient – vi kan kalla henne Marie – att bli av med sin spindelfobi med hjälp av hypnos och Fast Phobia Cure. Hon blev så imponerad av resultatet att hon skickade hela sin familj och många av sina vänner till mig för olika problem.

För ungefär ett år sedan var det dags för hennes mamma, som led mycket av stress och behövde hjälp att slappna av. Marie frågade mig om hon kunde få vara med och översätta eftersom mamman inte talade svenska eller engelska. ”Visst,” sa jag, ’det borde inte vara något problem’.

Sessionen gick inte riktigt som jag hade tänkt mig eftersom det visade sig att hennes mamma hade ett allvarligt hörselproblem och var nästan döv. Marie hade inte insett detta eftersom de som mor och dotter förstod varandra ganska bra. Jag kämpade för att få något slags resultat och tiden började rinna ut med bara tjugo minuter tills min nästa klient skulle komma.

Plötsligt fick jag en idé. Jag mindes att min vän Ulf hade berättat för mig om en tappingteknik som man kunde använda utan att tala samma språk. Jag sa till Marie och hennes mamma att jag skulle kolla upp något på Youtube (det kanske inte lät så seriöst, men jag visste ju att Marie hade stor respekt för mitt arbete). Så jag kollade instruktionsvideon och gjorde anteckningar, vände tillbaka till

Maries mamma och startade en Tapping. Till min förvåning såg hon plötsligt lugn ut och berättade att hennes stressnivå hade sjunkit betydligt.

Senare deltog jag i en TTT-utbildning och linsåg att det sätt jag hade gjort det på under den där sessionen var långt ifrån perfekt, men ändå tillräckligt bra för att ge resultat.

Jag tycker att detta är en av skönhetserna med den här metoden. Den är lätt att lära sig och även om man inte gör det perfekt får man ofta bra resultat ändå. Jag har använt TTT som en del av min verktygslåda ända sedan dess.”

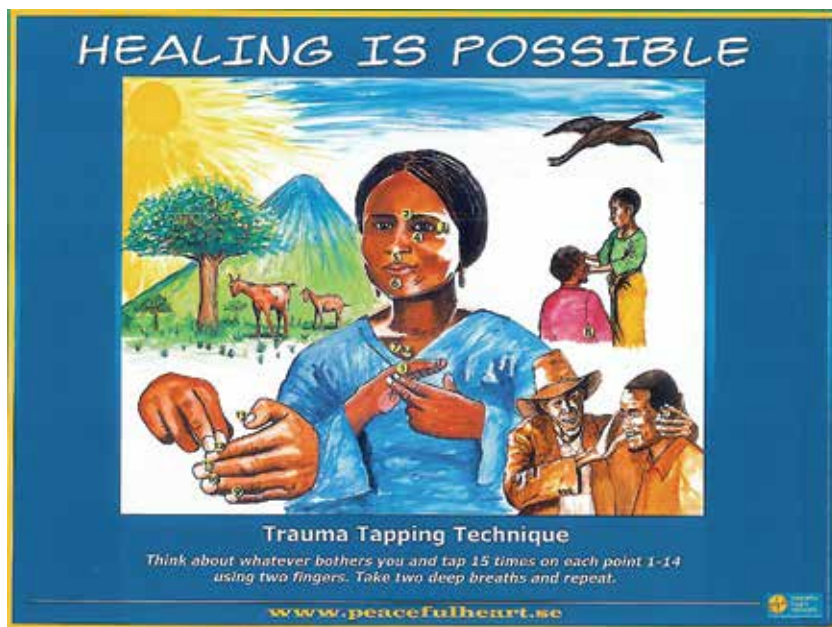
Tryckt material

En utmaning har varit att trycka material som kan reproduceras lokalt till låg kostnad och som har så lite språkligt innehåll som möjligt för att undvika översättningsproblem.

Kalender och affisch

Tryckt material kastas eller tappas vanligtvis bort. I många länder får dock en kalender eller affisch gärna sitta kvar på väggen i hemmet, skolan eller kyrkan.

Detta är vår första kalender och affisch som vi delat ut i flera tusen exemplar



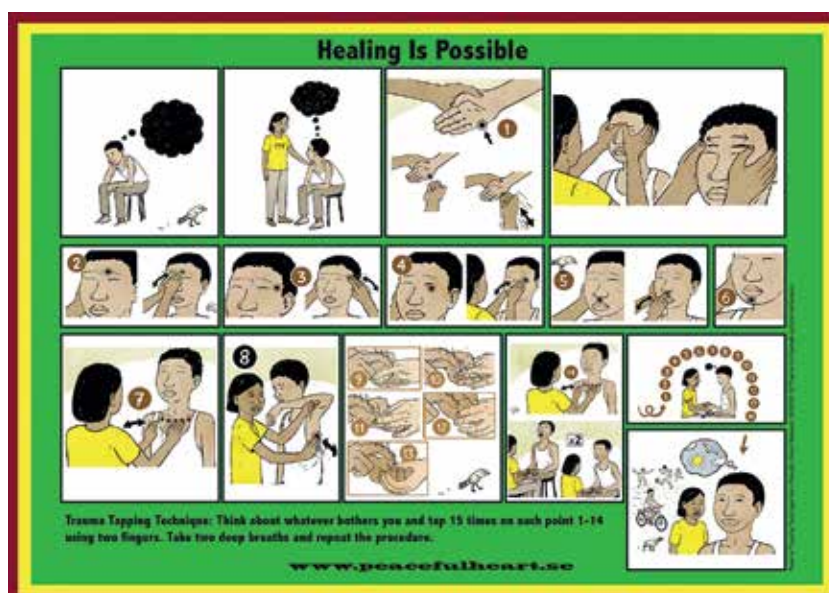
i Rwanda och Kongo. Konstnären är Benard Githogori från Kenya. Tanken var att ge hopp genom kvinnans leende, landskapet med en sol som inspirerar, en fågel som flyger iväg som kan tolkas som en metafor för att sorgen lämnar och män, kvinnor och barn som använder Tapping.

Manualer

Det finns också manualer och bildbaserade instruktioner för kurser och mer djupgående studier för gratis nedladdning på vår hemsida.

Illustration utan ord

Vi har skapat en illustration utan ord som visar hur man gör Trauma Tapping.



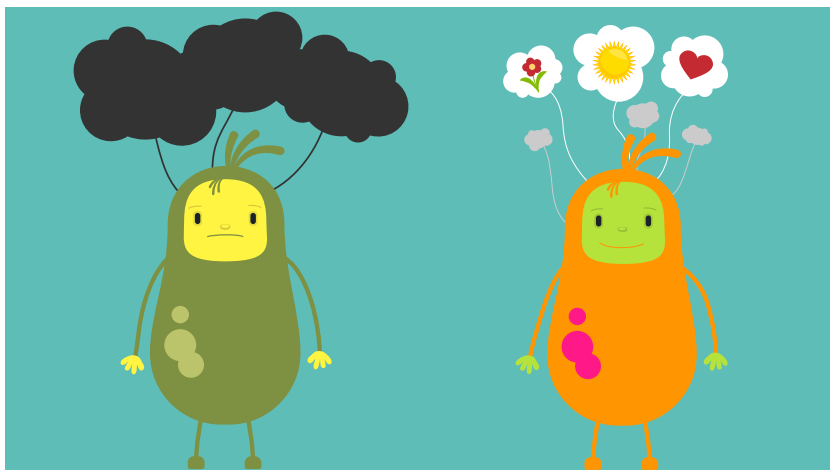
App: Self help for trauma

Vi letar ständigt efter nya sätt att nå ut till människor som behöver hjälp med stress och trauma. När flyktingströmmen från kriget i Syrien ökade kraftigt 2015 samarbetade vi med en reklambyrå i New York som heter Your Majesty. Dom hjälpte oss att skapa en hemsida (www.selfhelpfortrauma.org) och senare en app som heter Self Help for Trauma och som finns för både iPhone och Android på 38 språk. Tusentals människor har redan laddat ner appen gratis och följt instruktionerna för hur man gör Tapping.

Innehållet i appen omfattar bland annat:

- Tecknad instruktionsfilm
- Animerade TTT-instruktioner (gif)
- Information om stress och trauma

Ladda ner! Prova! Skicka vidare! Du kan använda denna QR-kod för att ladda ner appen: Eller gå till Google Play/Apple Store och sök: Self Help for Trauma [lead.me/bb79OS](https://www.lead.me/bb79OS)

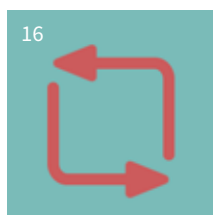
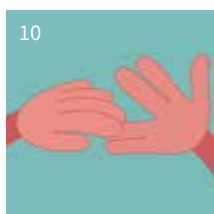
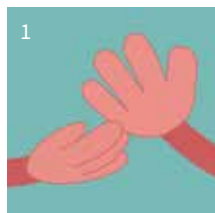


Trauma Tapping Teknik

Tänk lätt på det som oroar dig. Knacka/trumma, i en ganska snabb och bestämd rytm, med två-tre fingrar, cirka 15 gånger på varje punkt som anges nedan.

Ta två djupa andetag och upprepa sekvensen.

När du är klar, ta ytterligare två djupa andetag och slappna av.



Multipliseringseffekten

”Det är nu över 7 000 flyktingar som har lärt sig TTT”, sa Murigo på telefon.

”Det finns 17 000 i lägret, hur många skulle vi kunna nå?”

Hela familjer bodde i hus av plastpresenningar, 4x3 meter stora, tätt packade tillsammans på sluttningarna av en av tusentals kullar i Rwanda. Glöm privatliv eller vad som kan kallas ett normalt liv. Men ändå: det är tryggt till skillnad från den situation de lämnade på andra sidan gränsen i Kongo.

Murigo hade träffat en av medlemmarna i flyktingkommittén, ordförande Benjamin, när han var i Kigali för att ordna med några dokument. Han berättade för Murigo om sina och de andra flyktingarnas upplevelser: att bli bortjagade från sina hem i Kongo, att deras tillhörigheter och boskap plundrades, att hus brändes och människor dödades. Murigo sa att hon hade varit med om liknande saker under folkmordet i Rwanda och tillade:

”Vill du lära dig en teknik som har hjälpt mig mycket?” frågade Murigo.

Benjamin svarade direkt: *”Ja, tack! Det behöver vi!”*

Några dagar senare tog hon bussen till lägret och utbildade åtta medlemmar i kommittén. Ett par veckor senare när jag (Gunilla) kom tillbaka med henne var det redan 40 som kunde tekniken, eftersom de första åtta hade gjort som Murigo hade sagt, de hade utbildat fem personer var. Åtta gånger fem blir 40.

Vi träffade de 40 flyktingarna i en lokal bar eftersom vi inte fick komma in i själva lägret utan särskilt tillstånd. Genom att tränga ihop oss på bänkarna lyckades alla få plats. *”Vi är vana vid att klämma ihop oss”,* skämtade Benjamin.

De var alla mycket entusiastiska och ivriga att få veta mer om TTT och hur man kan hantera de inre bilder av våld och grymheter som många av dem levde med. Vi visade några videor och gjorde vårt bästa för att svara på deras frågor.

”Kan vi använda TTT för barn? Vissa skriker av mardrömmar varje natt.”

”Ja, absolut.”

”Är de som pratar för sig själva som en galning kanske traumatiserade?”

”Ja, mycket möjligt.”

”Vissa äter inte, kan det vara ett symptom på trauma?”

”Ja, det kan det vara.”

”Hur ofta kan vi använda TTT?”

”Så ofta ni vill.”

På deras begäran repeterade vi tappingsekvensen. Den ena efter den andra reste sig upp och visade att de nu kunde göra det själva.

Ett orange armband

När det fanns mer än 500 Trauma Tappers i flyktinglägret föreslog Murigo att vi på något sätt skulle göra det synligt vilka de var.

”Varför inte någon typ av armband?”, föreslog hon.

Resultatet är ett orange silikonarmband med texten:

Fingertoppar kan läka trauma – TTT – www.peacefulheart.se

Armbandet har blivit ytterligare ett verktyg i den multiplicerande processen att sprida traumalindring i form av TTT.



På genomresa i Rwanda.



Att lindra lidande och förhindra våld

”Människor kan göra bättre val om de förstår vilken roll ångest spelar för negativa beslut och vanor, och därefter ge dem verktyg för att reducera ångestreaktionerna i kroppen. Detta är ett viktigt bidrag till ett bättre liv och en bättre värld.”

Dr. David Feinstein

Förintelsen, konflikterna i Kongo, Afghanistan, Syrien och Ukraina - dessa konflikter visar det pris vi får betala om vi stannar kvar i traumacykeln.

Traumatiserade människor har svårt att leva i fred med sig själva och andra. I vissa fall skapar traumatiska reaktioner våld när den inre smärtan får utlopp. I områden där minnet av krig är färskt och där båda sidor av konflikten lever tillsammans är försoningsprocessen beroende av att varje individ har fred i sitt hjärta och sinne. På nationell nivå ser vi att länder befinner sig i konflikt eller krig på grund av olösta trauman, som ofta överförs från en generation till nästa. När traumat har lindrats kan individer, familjer, samhällen och nationer göra bättre val och fatta bättre beslut.

Bara i USA finns det minst 300 000 traumatiserade före detta soldater från kriget i Vietnam, Irak och Afghanistan. Många av dem har blivit hemlösa, arbetslösa och/eller våldsamma på grund av sina trauman. Varje dag begår minst en före detta soldat självmord och hittills har fler soldater dött för egen hand än i strid. Föreställ er hur detta påverkar inte bara dem, utan också deras familjer och samhället!

Vårt motto är att lindra lidande och förebygga våld. Enligt vår erfarenhet är ett verktyg som kan lindra traumatiska stressreaktioner nödvändigt för försoning. F.A.S.T. har fördelen att det är lätt att sprida till många på gräsrotsnivå.

Försoning efter folkmordet i Rwanda

Under 100 dagar, från april till juli 1994, ägde ett folkmord rum i Rwanda. Det var välplanerat med hjälp av media som spred rädsla och fördomar, på samma sätt som nazisterna lade grunden till förintelsen i Europa. I Rwanda var målgruppen människor som kallades tutsier. För att bereda väg för folkmordet avhumaniserades denna grupp av förövarna. I Rwanda kallades tutsierna för ”kackerlackor” och ”ormar”, ”farliga” och ”oönskade djur”. Trots tidiga varningar från FN:s general i Rwanda, Romeo Dallaire, gjorde det internationella samfundet ingenting för att stoppa massakrerna. Mer än 800 000 människor dödades.

Varje person i landet påverkades. Föreställ dig att vara en av de tusentals som tvingades döda, eller att utsättas för eller bevittna det fruktansvärda våldet. Det enda sättet att bygga upp ett samhälle efter sådana upplevelser är att försonas, och traumatisk stress måste läka för att detta ska kunna ske.

När människor drabbas av traumatisk stress stiger aggressiviteten. Detta blev mycket tydligt under TTT-utbildningarna vi höll i Sydsudan där en av deltagarna delade med sig av sin vision för landet fem år framåt i tiden:

”Jag hoppas att om jag då råkar trampa någon på tårna, kan säga ‘förlåt’ och att hen då kommer att tycka att det är okej och att det inte leder till aggressiva utbrott.”

Begreppet masstraumatisering är relevant på platser som Rwanda, Sydsudan, Syrien och Kongo, men också i många andra länder som USA, Israel, Palestina och Balkan. För att hantera detta behöver vi metoder som kan läka många på samma gång. Ett sådant verktyg är Tapping.

Mardrömmar från kriget i Syrien

Nawar Alolabi berättar:

”Före kriget hade jag aldrig haft en tanke på att lämna mitt land. Vi levde ett bekvämt liv i Damaskus: min mor hade ett heltidsjobb som administratör, jag studerade ekonomi och min bror juridik på universitetet. Under semestrarna åkte vi med våra vänner till stranden i Latakia vid Medelhavet. När den arabiska våren övergick i krig 2011 förändrades allt.

Det var en fysisk utmaning att fly från kriget i Syrien, att hitta en flyktväg och ta sig över gränserna i Europa. Jag blev ledare för en grupp syriska män, eftersom jag var den enda som talade engelska. Vi var ständigt på flykt, gömde

oss i mörkret, korsade gränser, blev fängslade och skickades tillbaka över gränser. Jag fängslades fem gånger. Varje beslut kunde förändra mitt liv och till och med bli min död.

Det tog mig tre månader att ta mig från Grekland till Sverige. Med flyg skulle det ha tagit tre timmar (en resa jag gjorde fem år senare för att arbeta med flyktingar i Grekland). När jag äntligen kom till Sverige i december 2014 kunde jag teoretiskt sett inte ha varit mycket lyckligare. Jag förväntade mig att kunna sova djupt och njuta av tryggheten, omgiven av min familj som hade anlät flera månader före mig. Men istället hade jag mardrömmar om att bli stoppad vid militära vägsprårr i Syrien utan att ha något papper som kunde styrka min identitet. Jag tvingas under nätterna på det viset utkämpa det krig som jag hade flytt från. När jag vaknade slog mitt hjärta så hårt att det kändes som om jag fortfarande befann mig i kriget.

Efter att inte ha fått någon djup sömn på flera månader sökte jag hjälp hos föreståndaren för asylboendet där jag bodde. Hon sökte på internet och hittade TTT. Hon bad mig sitta ner bredvid henne och började göra Tapping på mina händer, mitt ansikte och mitt bröst. "Konstig grej", tänkte jag. Den natten fick jag äntligen en god natts sömn, en känsla som jag alltid kommer att minnas.

TTT är ett verktyg som har förändrat mitt liv och fått mig att sova bättre utan medicinering. Jag har lärt mig själv att göra Tapping varje gång jag känner mig stressad och även till exempel inför tentor på universitetet eller andra utmanande situationer.

År 2015 började jag arbeta på ett center för asylsökande tonåringar som kommit till Sverige utan någon familjemedlem. Många hade hemska minnen från situationen i sitt land och från sin långa, farliga flyktväg. När jag träffade dem var det brist på professionell psykologisk hjälp. En del fick vänta i månader på att få träffa en psykolog. Det var ovärderligt att kunna erbjuda TTT. TTT är lätt att använda eftersom jag inte behöver förklara så mycket för ungdomarna när det finns en språkbarriär. Jag frågar på svenska: 'Vet du vad massage är?', och när ungdomen nickar, säger jag: "Det här är en sorts massage som får dig att slappna av, vill du prova?". Många kommer tillbaka och ber mig att knacka med dem igen, eftersom det fick dem att må mycket bättre. Jag kan märka skillnaden mycket snabbt i deras ansiktsuttryck och beteende. Jag har också haft nöjet att erbjuda TTT till min familj och vänner, till och med till politiker i den kommun där jag bor.

Att använda TTT gör mig stolt. Jag kan erbjuda något som verkligen hjälper. Det är fascinerande hur effektivt TTT är och hur lätt det är att lära ut och sprida."

Läkning, och sen då?

När vi kom till kvinnogruppen i Kiziguro möttes vi av frustration. Några veckor tidigare hade vi haft en session i skuggan av de höga pinjeträden, där vi hade lärt dem att hantera stress och trauma och sedan donerat kalendrar för att de skulle kunna sprida F.A.S.T.

”Vad är er frustration? Hur känner ni er efter behandlingen?” frågade vi.

”Jo, vi mår mycket bättre. Vi ser mycket klarare tack vare medicinen (dvs TTT) som vi fick förra gången. Men nu vet vi inte hur vi ska ta oss vidare. Vi är fattiga, vi bor i små hus med lergolv och vi har ingen boskap eller mark att odla. Så vad gör vi nu?”

Vårt mål har hela tiden varit att sprida ett verktyg för inre balans som ger människor möjlighet och kraft att gå vidare i sina liv. Men vad händer om det inte finns något att gå vidare mot?

Kor, getter eller höns?

Vi funderade på att donera kor, men de är dyra och känsliga djur som till exempel plötsligt kan behöva veterinärvård till en hög kostnad eller om kon dör. Då är vi tillbaka på ruta noll. Sedan undersökte vi möjligheten att donera getter, vilket är ett ganska bra alternativ i Afrika. De äter vad som helst och överlever med ett minimum av vård. Det tar dock upp till sex månader innan de kan börja ge en inkomst. Vi funderade vidare på att donera getter till grupper av kvinnor och låta dem i sin tur donera killingarna till andra grupper, för att skapa en multiplikatoreffekt. Vi började, men insåg snart att för att den här typen av hjälp ska fungera måste man vara på plats. Följa dem. Hjälpa dem hela vägen. Kycklingar dök upp på radarn, liksom grisar. Men när vi väl kommit så här långt insåg vi att detta inte är vårt uppdrag, så vi började leta efter organisationer som redan framgångsrikt genomförde denna typ av projekt och

att istället få dem att integrera F.A.S.T. Vi har insett att getter eller kycklingar inte är vår väg. Vi fokuserar på att sprida första hjälpen för stress och trauma. Du är välkommen att ansluta dig till oss.



BVEA, ett rehabiliteringscenter för före detta barnsoldater i Bukavu, Kongo-Kinshasa.



Kivusjön, mellan Rwanda och Kongo-Kinshasa

VETENSKAP OCH EFFEKTIVITET





Peaceful Heart Network initierar studier för att påvisa effekterna av Tapping.

Vetenskap och effektivitet

När det gäller insatser för att förbättra den psykiska hälsan är det en enorm skillnad mellan kontrollerade vetenskapliga studier, teori och effektivitet i det verkliga livet. Det är därför vi behöver alla tre, och ständigt samla in bevis som kan leda till bästa praxis.

Vad innebär evidensbaserad praktik?

Vi får ofta frågan om Tapping och Havening är evidensbaserade behandlingar eller terapi. Vi säger att det varken är behandling eller terapi, utan Första Hjälpn för Stress & Trauma - F.A.S.T. Men vad betyder ”evidensbaserad”?

Vid första anblicken verkar det enkelt och självklart: alla metoder ska baseras på vetenskapliga bevis för att säkerställa att de bästa, mest effektiva och minst skadliga metoderna används. Detta innebär att man måste eliminera metoder som är föråldrade, ineffektiva och kanske till och med skadliga. En utmaning är att vetenskapliga studier är dyra och när det gäller psykologi är de inte lätta att utvärdera. Det är svårt att isolera en person från alla andra influenser som kan påverka det psykologiska tillståndet.

I USA har till exempel National Repertory of Evidence Based Practices and Procedures (NREPP), en avdelning inom Substance Abuse and Mental Health Administration (SAMHSA) som utvärderar metoder och behandlingar officiellt klassat en version av Tapping (Thought Filed Therapy) som evidensbaserat. I Storbritannien har myndigheten för hälsoforskning, NICE, godkänt finansiering av forskning om den version av Tapping som kallas EFT (Emotional Freedom Technique) eftersom tekniken har gett goda resultat och myndigheterna därför uppmuntrar till fler studier.

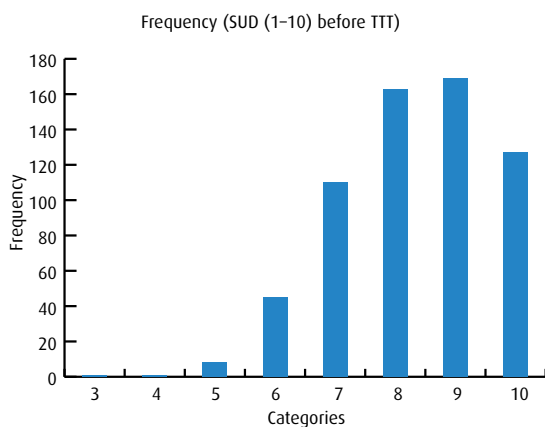
När vi skriver detta finns det över 150 peer-reviewed (fakta granskade) studier, varav 51 är randomiserade kontrollerade studier (RCT). Detta ger en evidensbas för att utvärdera påståenden och kritik kring dessa metoder.

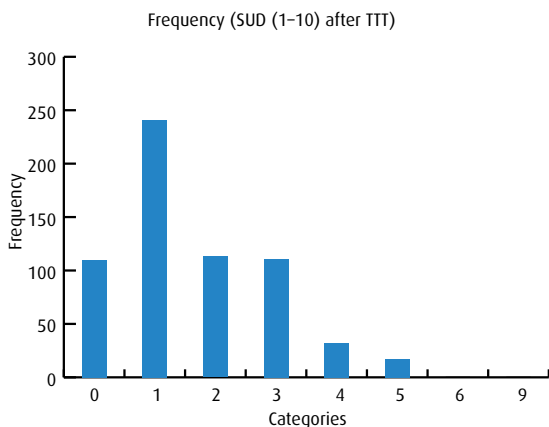
Psykologen och forskaren David Feinsteins översikt ”Energy Psychology: Efficacy, Speed, Mechanisms” drar slutsatsen att det finns en växande mängd bevis som tyder på att dessa interventioner är snabba och effektiva när det gäller att ge positiva resultat vid behandling av ångest, depression, PTSD och andra tillstånd. Detta anses vara en god evidensbas.

Verkningsgrad kontra effektivitet

Båda begreppen verkningsgrad och effektivitet används för att utvärdera interventioner, men de finns en viktig skillnad. Verkningsgrad är i vilken utsträckning en intervention gör mer nytta än skada under ideala omständigheter i en kontrollerad studie. Effektivitet är en bedömning av om en insats gör mer nytta än skada när den ges under normala omständigheter i vården, det vill säga i verkliga livet. Eftersom vårt huvudmål är att lindra stress och trauma i utsatta samhällen fokuserar vi på effektivitet och kvalitativa resultat.

Vårt första initiativ var att dokumentera resultaten vid våra två Tapping-center i Kongo-Kinshasa mellan 2012 och 2014. Dessa var belägna i mycket utsatta områden i den östra delen av landet där sexuellt våld, övergrepp och rebellattacker var utbredd vid den tiden, och fortfarande är det när vi skriver detta. Centren administrerades av människorättsaktivisten Amani Matabaro och socialarbetaren Germando Barathi, tillsammans med lokala volontärer. Klienter kom dit för att få behandling med TTT och lära sig hur de kunde göra det som självhjälp.





Dessa Tapping-center gjorde det möjligt för oss att föra register över behandlingar och följa upp effekterna på ett organiserat sätt. När vi granskade dokumentationen av fallbeskrivningarna såg vi positiva resultat. Över 85 procent av klienterna upplevde en minskning av symtomen efter en enda session. Klienterna skattade sitt obehag före och efter sessionen i vad som kallas Subjective Units of Distress, en skala från 0-10 (SUD), samt lämnade en kvalitativ kommentar. Statistiken för 620 ärenden under en period av 12 månader ser ut som i grafen här ovan.

Vårt andra initiativ gjordes i samarbete med Dr Peta Stapleton, även detta i Kongo-Kinshasa. Du hittar en fullständig text om den studien på sidan 246.

Den tredje studien inledde vi tillsammans med Kitrinosis Healthcares grundare och verkställande chef Dr Siyana Mahroof Shaffi i flyktinglägret Moria på ön Lesbos i Grekland. Vi mätte blodtryck, puls och bad om en SUD (med Smiley-ansikten) före och efter Tapping-behandlingen. Vi bad också om en kommentar till frågan: ”Vilken skillnad märker du?”

850 fall registrerades från oktober 2018 till december 2019. Av det kvalitativa materialet framgick en tydlig tillfredsställelse med effekten av Tapping samt en minskning av SUD. Studien visade på en signifikant förbättring av välbefinnandet. Dessutom hade TTT en anmärkningsvärd effekt på dem med svårt och resistent högt blodtryck som redan tog flera former av blodtryckssänkande mediciner. Detta resultat var överraskande.

Vår fjärde studie med psykologen Dr Peta Stapleton som huvudförfattare syftade till att erbjuda 3 olika tekniker som görs tillgängliga online för att hjälpa människor som nyligen har upplevt en mycket stressande eller oroande

situation i yrket (till exempel första svarare) eller en traumatisk reaktion i livet i allmänhet. Studien kommer att finnas tillgänglig på worldwidestressrelief.org

Vår studie i Kongo

Tillsammans med Dr Peta Stapleton vid Bond University i Australien har vi kunnat göra en studie om effekterna av Tapping i östra Kongo, som publicerades i *OBM Integrative and Complementary Medicine* 2018. Titeln är *The Peaceful Heart 3-veckors modell för gruppträning med Trauma Tapping Technique (TTT) för stressreduktion hos ungdomar*. Vi genomförde studien 2016-2017, tillsammans med våra kollegor Director Murhabazi Namegabe, socialarbetarna Germando Barathi och Placide Nkubito samt psykologerna Aksanti Gaël och Balibuno Barati, dels på ett rehabiliteringscenter för ungdomar som har använts av de väpnade grupperna som barnsoldater och sexslavar, dels i några grundskolor i samma konfliktdrabbade område.

Dr Peta Stapleton beskriver processen:

Som redan nämnts i denna bok är trauma, eller posttraumatiska stressreaktioner, en av de största utmaningarna för försonings- och fredsbyggande processer efter krig och folkmord. Trauma Tapping Technique (TTT), som är särskilt utformad för att hålla talade interventioner på ett minimum, har framgångsrikt använts i grupsituationer utan att återtraumatisera deltagarna.

Sedan 2007 har tekniken bland annat lärts ut till grupper av överlevande och förövare av folkmordet i Rwanda och av krig och könsbaserat våld i Kongo-Kinshasa. Ingen studie har dock ännu utvärderat resultaten av en tre veckors regelbunden användning och uppföljning av stress- och traumasymtom och ett generellt lyckoindex.

Jag blev glad när grundarna av Peaceful Heart Network, Ulf Sandström och Gunilla Hamne, kontaktade mig för att handleda en utvärdering av TTT för ungdomar i Kongo-Kinshasa. Vi kunde undersöka om en tre veckors självhjälpsversion av TTT för stressreduktion skulle vara effektiv.

Studien omfattade 77 ungdomar som valde att delta i programmet. Åldersspannet var 10 till 30 år och två platser var involverade. I den ena gruppen ingick 24 manliga och 24 kvinnliga ungdomar i åldern 14-30 år från ett rehabiliteringscenter där de gick i skolan (n=48; 68,8%). Organisationen BVES transit- och rehabiliteringscenter (Centre de Transit et d'Orientation) är utformat för barn som demobiliserats från väpnade styrkor i östra

Kongo-Kinshasa. Vanligtvis har dessa ungdomar inga föräldrar på grund av krigsförhållanden.

I den andra gruppen ingick 19 manliga och 10 kvinnliga ungdomar från samma konfliktområde och psykiskt påfrestande dagliga förhållanden på Karhana High School (n=29; 37,7%). Ungdomarna deltog med godkännande av skolans administration och med föräldrarnas samtycke.

Alla ungdomar deltog i en inledande två timmar lång gruppbehandlingssession. Behandlingen omfattade teori och symtom relaterade till trauma, självtillämpning av Tapping, andningsteknik och användning av en sång för att komma ihåg Tappingtekniken. Tekniken demonstrerades av socialarbetarna och psykologerna och tillämpades sedan av ungdomarna själva. Efter detta övade deltagarna under handledning på att själva tillämpa teknikerna som en daglig rutin under de följande tre veckorna.

I slutet av treveckorsperioden uppmuntrades ungdomarna att fortsätta använda tekniken och sedan gjordes en ny bedömning av hur de mätte sex månader senare.

Det vi var mest intresserade av var att mäta minskningar av eventuella symtom på stressande upplevelser eller trauma, och eventuell ökning av generell lyckokänsla. Vi frågade också alla inblandade vad de observerat sedan de lärt sig att använda TTT, vilket inkluderade lärarna på skolan och föräldrarna, för att se om de märkte några förbättringar.

Under de tre veckor som programmet pågick visade hela gruppen på 77 elever en signifikant förbättring av lyckokänslan (12,12% ökning) och en signifikant minskning av stress- eller traumasymtom (6% minskning). Efter sex månader hade ungdomarna fortfarande minskat sina traumasymtom med 11,4%.

Vad som också var uppmuntrande var reflektioner från andra inblandade.

Skolan uppgav att man var öppen för att fortsätta använda TTT som en del i läroplanen och noterade en minskning av skol- och bättre resultat på prov.

”Vi har gradvis sett en otrolig minskning av våld och aggressioner i skolan, både från elever och lärare. TTT har inneburit fler ansökningar till vår skola tack vare de förbättrade relationerna och de resultat som eleverna har uppnått sedan förra året, då TTT introducerades i vår skola. Det har skett en märkbar minskning av antalet elever som inte nått målen och avhopp från skolan. Enligt skolmyndighetens utvärdering ligger vi på mer än 63,4%, ett rekord som ingen skola i området någonsin har nått. Vi kommer att göra TTT till en viktig

pedagogisk aktivitet i vår skola från och med nästa år. Vi kommer att integrera tekniken i den lokala läroplanen som en utbildning i livs- och hälsokunskap i alla årskurser. Detta beslutades vid skolans ledningsgruppsmöte, efter de positiva effekterna.” (Representant för skoladministrationen).

En föräldrarepresentant uppgav också samma sak: ”Oavsett om det är i skolan eller i familjen har barnen ändrat sitt beteende avsevärt. De är inte längre små djävlar som för sex månader sedan, utan snarare små änglar som vi gillar att jobba med och leva med. Denna förbannelse som vi kopplade våra elevers beteende till, försvann tack vare något som liknande ett skämt och som vi fick gratis. Vi har inte betalat något eller offrat något, utan är bara glada över att se våra barn bli de barn som vi ville ha.”

Studenterna själva bekräftade detta: ”Jag kunde inte sova eller gå in i ett hus ensam, jag var rädd dag som natt. Det kändes som om något dåligt hade hänt mig, ibland skrek jag för att jag såg saker som andra i min omgivning inte såg. Jag hade svårt att studera på lektionerna, för jag kunde börja på en sida och fortsätta i mer än två timmar utan att avsluta den eller förstå vad jag läste. Mina tankar var hela tiden någon annanstans, bortförda av jag vet inte vad. Nu är detta inte längre fallet. Nej, det har upphört helt och hållet. Jag är befriad. Jag brukad gå till kyrkan för att be många gånger, men det var förgäves tills jag gjorde TTT. För mig är TTT en måltid som jag äter varje dag.” (Elev, 15 år.)

På rehabiliteringscentret kommenterade en av pojkarna: ”Jag satt i fängelse i 10 månader med hårt arbete och ingen mat på flera veckor. Jag var där för att jag hade varit med i en väpnad grupp. Som straff tvingade de oss att städa toaletterna.

Jag sov inte på tio månader efter att jag lämnat fängelset. När jag lärde mig TTT tyckte jag det var som ett skämt, men sedan förklarade läraren för mig att det är en behandling som har hjälpt många människor. Jag provade då på allvar för att ta reda på om det var sant. TTT förändrade mig verkligen och gjorde att jag kunde sova. När jag har för många tankar i huvudet kan jag också göra TTT för att lösa dem. Jag var som stum när jag kom ut från fängelset, men tack vare TTT kunde jag börja prata. Nu kan jag också äta mycket mer och har vuxit på ett hälsosamt sätt.” (Före detta barnsoldat, 16 år.)

Läkaren på centret sa: ”Jag har varit här i tre månader som läkare och hälsofrämjare. Jag har sett mycket positiva resultat från Trauma Tapping Technique. Pojkarna gör det två gånger i veckan. När de befriats från de militära grupperna eller kommer från gatan är de slutna och kan inte prata, de är

stressade och vill inte delta i våra aktiviteter. Under de här sessionerna med TTT blir de glada och lekfulla, och speciellt när vi kombinerar med musik. Det är lätt för alla att delta i TTT-sessionerna; det är inte en svår aktivitet. När det gäller psykosocial och medicinsk hjälp finns det uppenbara resultat i hur de förändrar beteende. Särskilt de som har varit sömlösa kommer till mig och berättar att de kan sova. TTT har en given plats inte bara här utan också i det vanliga utbildningssystemet och i samhället i stort.

Vi är offer för konflikter i det här landet, så det finns ett behov av att öka medvetenheten om den här typen av tekniker genom att anordna seminarier och bjuda in människor från olika delar av samhället. Även att besöka sjukhusen. Naturligtvis borde budskapet förmedlas via TV också. Inom utbildningsväsendet bör både lärare och elever lära sig TTT. Det finns många saker man kan göra, som sport och musik, men i slutändan har barnen inte förändrats, vilket de däremot gör med detta [TTT]. Det är en nyckel till att öppna upp.”

(Dr Olivier Bonane Murhabazi, MD, hälsoansvarig på BVES rehabiliteringscenter)

Sammantaget kunde vi genom denna studie visa att TTT är en mycket användbar psykologisk första hjälpen-teknik. Alla inblandade uppgav att programmet var positivt och acceptabelt för dem: att det är viktigt för ett samhälle att vara öppet för att inkludera tekniken efter att denna studie är klar. Den sista återkoppling sammanfattar studiens framgång: *”Vi förändrades på ett sätt som uppskattades av vår omgivning och avundades av kamrater, och som till och med lockade flera föräldrar att vilja skriva in sina barn i den här skolan... [TTT] har förmågan att läka människor i alla olika delar av vårt samhälle. Vilket verkligen behövs eftersom vi är hårt drabbade av postkonflikttrauma. [Vi bör] göra TTT till en gemensam övning som alla kan acceptera och använda.”*

Om du vill läsa mer om forskning kring Tapping, se Dr Peta Stapletons bok *The Science Behind Tapping*. En del av studien kunde slutföras tack vare stöd från ACEP, Association for Comprehensive Energy Psychology.

Vi är mycket tacksamma för detta.

Peaceful Heart Networks syn på posttraumatisk stress

Under årens lopp har posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) ansetts vara ett kroniskt syndrom som är svårt att behandla, särskilt efter krig (Bou Khalil 2013). De två vanligaste behandlingsformerna är kognitiv beteendeterapi (KBT) och medicinering. KBT ger positiva resultat efter en längre tids behandling, men samtidigt finns det en risk för återtraumatisering på grund av terapins exponeringskaraktär. Med medicinering kan symtomen minska tillfälligt, men det sker till priset av att andra känslor också minskar. Samtidigt är det viktigt att hantera symtomen på posttraumatisk stress, eftersom de påverkar den personliga hälsan och kan öka självmordsbenägenhet och dessutom är förknippade med en rad fysiska symtom som kronisk muskuloskeletal smärta, högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar. (McFarlane 2010). Symtombärare påverkar även sina familjer och samhället i stort.

I till exempel Rwanda anses över 3 miljoner människor lida av PTSD-symtom (Gishoma et al., 2014). Vi – Peaceful Heart Network – anser att det finns ett behov att ta ett steg tillbaka och överväga nyttan av en intervention som kan administreras med begränsad utbildning i ett utsatt område eller en utsatt grupp, i likhet med andra första hjälpen-tekniker. Trauma Tapping Technique har tagits fram ur den version av Tapping (TFT) som Dr Carl Johnson använde för att behandla PTSD i Kosovo 2001 (Johnson, Shala, Sejdijaj, Odell & Dabishevci, 2001). När vi var tillsammans i Rwanda 2007-2008 började TTT ta form. Tekniken har utformats specifikt för att kunna spridas. Vi vill med detta föra in fler perspektiv i debatten om hur PTSD kan behandlas.

Psykologisk första hjälpen i någon form anses vara en lämplig inledande insats, men den har ingen terapeutisk eller förebyggande funktion (Litz, Gray et al. 2002). Även när första hjälpen nämns i samband med psykologiska trauman är den främst inriktad på säkerhetsprinciper som att främja en känsla av trygghet, lugn, egenmakt, samhörighet och hopp (Wade, Howard et al. 2013). Vi föreslår ett rutinmässigt tillägg av en symtomreducerande teknik som TTT som kan administreras peer-to-peer (från person till person) i områden och situationer som liknar dem i Rwanda. Att posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) anses vara långvarigt, till och med kroniskt, är något vi ifrågasätter (Hogberg, Pagani et al. 2008)

Enligt vår erfarenhet kommer symtomen att kvarstå om de förblir



obehandlade, men de kan lösas med depotentiering av amygdala, vilket framgår av forskning (Hong, Song et al. 2009). Vissa studier pekar på att detta kan uppnås genom sensoriska exponeringsmetoder som TTT och Havening (Ronald A. Ruden 2005).

Man kan diskutera om man ska tillåta peer-to-peer, eller lekmän, att ge första hjälpen för symtom av posttraumatisk stress. Den största risken skulle vara att en person drabbas av en avreaktion under behandlingen. Vår erfarenhet är att det med TTT och Havening inte behöver förekomma avreaktioner av det slag som skulle kräva mer kvalificerade utövare. Även om en avreaktion skulle inträffa i ett avlägset område är en första hjälpen-metod som TTT eller Havening förmodligen den enda tillgängliga behandlingen på flera mils avstånd.

Vi anser att det är etiskt oförsvarbart att avstå från att sprida verktyg som TTT som har visat symtomreducerande effekt. Symtom på PTSD som mardrömmar, påträngande tankar, flashbacks och annat som ofta upplevs av personer som lider av PTSD, kan överföras till andra i deras omgivning i form av sekundärt trauma. Dessutom kan en familjemedlems PTSD potentiellt överföras till efterföljande generationer och störa barns psykologiska utveckling. (Klaric, Kvesic et al. 2013).

Vi har valt att erbjuda TTT till alla medlemmar i ett samhälle i ett område med traumatiska händelser *ex juvantibus*, vilket innebär utan att ställa diagnosen PTSD. Om de flesta människor i ett drabbat område har varit direkt utsatta för traumatiska upplevelser är det sannolikt att ett stort antal utvecklar symtom som till exempel missbruk och andra negativa hälsoeffekter. (Warner, Warner et al. 2013).

TTT ger effekt och innebär i sig inte mycket ansträngning, kräver lite tid och ingen kostnad. Vi fokuserar på att kunna nå ut till så många som möjligt. Ett längre och mer formellt förfarande med att först diagnostisera symtom skulle kräva mer av personalen, kräva mer administration och ta längre tid. I vissa fall skulle det också kunna vara återtraumatiserande.

Våra resultat visar att en enda session med en första hjälpen-tekniken som Tapping och Havening verkar minska symtomen på posttraumatisk stress avsevärt. Våra resultat och erfarenheter från att ha arbetat sedan 2007 i utsatta områden visar att TTT är ett möjligt sätt att förbättra mental hälsa på första hjälpen-nivå i post/konfliktområden. Vi vill se fler studier där konsekvenserna för deltagarnas allmänna hälsa också följs upp – antingen på ett personligt plan eller genom att övervaka polis- och sjukhusrapporter om psykosocialt relaterat våld och självmord. Å ena sidan kan exponering för våld leda till posttraumatisk stress, och å andra sidan är både våldsamt beteende och aggressivitet några av symtomen på posttraumatisk stress. Man skulle kunna säga att posttraumatisk stress innehåller våld (Begic och Jokic-Begic 2002).

Vi föreslår att fler studier görs i samarbete mellan forskare inom flera vetenskaper: samhällsvetenskap, hälso- och sjukvård och psykosocial hälso- och sjukvård.

Vår hypotes är att det är en enkel och kostnadseffektiv åtgärd att införliva Tapping och Havening i dagliga rutiner som en förebyggande åtgärd för personer som utsatts för traumatiska händelser och att detta kommer att förbättra livskvaliteten.

Referenser

Begic, D. and N. Jokic-Begic (2002). "Violent behaviour and post-traumatic stress disorder." *Current Opinion in Psychiatry* 15(6): 623-626.

Bou Khalil, R. (2013). "Where all and nothing is about mental health: beyond posttraumatic stress disorder for displaced Syrians." *Am J Psychiatry* 170(12): 1396-1397.

- Gishoma, Darius, Brackelaire, Jean-Luc, Munyandamutsa, Naasson, Mujawayezu, Jane, Mohand, Achour Ait, & Kayiteshonga, Yvonne. (2014). Supportive-Expressive Group Therapy for People Experiencing Collective Traumatic Crisis During the Genocide Commemoration Period in Rwanda: Impact and Implications (Vol. 2).
- Hogberg, G., et al. (2008). "Treatment of post-traumatic stress disorder with eye movement desensitization and reprocessing: Outcome is stable in 35-month follow-up." *Psychiatry Research* 159(1-2): 101-108.
- Hong, I., et al. (2009). "Extinction of cued fear memory involves a distinct form of depotentiation at cortical input synapses onto the lateral amygdala." *Eur J Neurosci* 30(11): 2089-2099.
- Johnson, Carl, Shala, Mustafe, Sejdijaj, Xhevdet, Odell, Robert, & Dabishevci, Kadengjika. (2001). Thought Field Therapy—Soothing the bad moments of Kosovo. *Journal of Clinical Psychology*, 57(10), 1237-1240. doi: 10.1002/jclp.1090
- Klaric, M., et al. (2013). "Secondary traumatisatation and systemic traumatic stress." *Psychiatria Danubina*, 25 Suppl 1: 29-36.
- Litz, B. T., et al. (2002). "Early intervention for trauma: Current status and future directions." *Clinical Psychology-Science and Practice* 9(2): 112-134.
- McFarlane, A. C. (2010). "The long-term costs of traumatic stress: intertwined physical and psychological consequences." *World Psychiatry* 9(1): 3-10.
- Ronald A. Ruden, M., PhD. (2005). "Why Tapping Works A Sense For Healing." (March 2005).
- Wade, D., et al. (2013). "Early response to psychological trauma What GPs can do." *Australian Family Physician* 42(9): 610-614. Warner, C. H., et al. (2013). "Identifying and managing posttraumatic stress disorder." *Am Fam Physician* 88(12): 827-834.

Ordlista

9 Gamut

9 Gamut (nine-gamut) är en sekvens av ögonrörelser för att aktivera och balansera hjärnans båda hemisfärer. Används inom vissa tappingvarianter (till exempel TFT), och som en separat övning som vi använder ibland, men inte som en del av det grundläggande TTT-protokollet.

Aveaktion

En avreaktion, eller flooding, är när någon återupplever en traumatisk upplevelse som om den händer igen. Det finns terapier som är utformade för att läka genom att framkalla en avreaktion. Vi har hittills inte sett något behov av avreaktioner för läkning av trauma med Tapping eller Havening.

Alphavågor (se Hjärnvågsmönster)

Adrenalin

Adrenalin är ett hormon som kroppen producerar vid stress bland annat när vi upplever en kamp- eller flyktreaktion. Adrenalin stimulerar hjärtfrekvensen, drar ihop blodkärlen och vidgar luftvägarna, vilket ökar blodflödet till musklerna och syretillförseln till lungorna. Långa eller intensiva upplevelser av kamp- eller flyktsituationer som höjer adrenalinnivåerna gör oss mentalt och fysiskt oroliga tills dess att hormonet är ute ur systemet. TTT, Do-In, fysisk aktivitet och Blow-Out-tekniken kan hjälpa till att sänka adrenalinhalten, så att vi kan slappna av.

Allergi

En allergi är en överkänslighetsreaktion i immunförsvaret. Symtom på en allergisk reaktion kan vara röda ögon, klåda, svullnad, rinnande näsa, eksem, nässelutslag eller astmaanfall. En session med TTT kan minska allergiska symtom. Det behövs fortfarande mer forskning för att ta reda på om detta beror på att nervsystemet lugnas, eller om vissa allergiska reaktioner kanske är betingade på samma sätt som symtom på traumatisk stress.

Alpha Theta Andning

Genom att medvetet fokusera på att andas in djupt med hjälp av diafragman, och förlänga både den tid du håller andan och den du andas ut – i proportion till inandningen – kan du öka andelen av de långsammare hjärnvågorna alfa och theta. Därmed ökar lugnet i kroppen och sinnen. Vi använder Alpha-Theta-andningen, eller annan typ av andning, två gånger mellan varje sekvens av Tapping i en TTT-session.

AMPA-receptorer

AMPA-receptorer är synapser i amygdala som deltar i en reaktion av rädsla och förstärks när en traumatisk upplevelse kodas. De förblir kodade och utlöser samma rädslereaktioner även efter att händelsen är över, såvida de inte depotentieras med en teknik som till exempel TTT.

Amygdala

Amygdala är en uppsättning nervceller i form som två mandlar som ligger på var sin sida inne i hjärnan. Amygdala har visat sig spela en nyckelroll i bearbetningen av känslor. Amygdala är en del av det limbiska systemet. Hos människor och andra däggdjur är denna subkortikala hjärnstruktur kopplad till både rädsla och njutning. Tillstånd som ångest, autism, depression, posttraumatisk stress och fobier misstänks vara kopplade till amygdalas funktion. Dr Ronald Rudens huvudtes om behandlingar med sensorisk exponering (som TTT eller Havening) är att amygdalas överreaktiva svar försvagas (depotentieras) och att kopplingen mellan de sensoriska minnena från en traumatisk händelse och de emotionella och somatiska reaktionerna löses upp.

Kapning av amygdala

Vi har ett sinne som tänker och ett sinne som känner. I Joseph Le Doux forskning, som refereras av Goleman (1995), står det att "...hjärnans arkitektur ger amygdala en privilegierad ställning som känslomässig vaktpost, med möjlighet att kapa hjärnan." Denna överlevnadsmekanism gör att vi kan reagera på saker och ting innan den rationella hjärnan hinner reflektera. Amygdala hos djur har visat sig kunna reagera på tolv tusendelar av en sekund. "Radarn" i amygdala skannar ständigt av vår omgivning efter sådant som kan skada oss och reagerar på ett ögonblick. En posttraumatisk stressreaktion är en kapning av amygdala, som reagerar på stimuli som liknar den inkodade upplevelsen genom att utlösa de AMPA-receptorer som skapats vid tidpunkten för traumat.

Ångest

Ångest är en känsla av rädsla, oro och obehag som kan åtföljas av muskelspänningar, rastlöshet, trötthet och koncentrationssvårigheter. Ångest är ett vanligt symptom på känslomässig eller posttraumatisk stress som ofta kan lindras med TTT.

Autonoma nervsystemet

Det autonoma nervsystemet (ANS) är ett kontrollsystem som fungerar oberoende av medvetandet (autonomt) för att styra livsuppehållande funktioner som hjärtfrekvens, matsmältning, andning, salivutsöndring, svettning, pupillutvidgning, urinering, sexuell upphetsning och sväljning. Kontrollen delas med det somatiska nervsystemet, som ger oss viljestyrd kontroll. De två viktigaste delarna av ANS är det sympatiska nervsystemet (SNS), eller "kamp eller flykt", och det parasympatiska nervsystemet (PNS), eller "vila och återhämtning", som ständigt samverkar med varandra.

Blow out

En enkel övning för att frigöra upplagrat adrenalin och kortisol samt balansera koldioxid och syre efter en situation av spänning, rädsla eller aggression (kamp- eller flyktrespons).

Hjärnvågsmönster

Det finns fyra huvudtyper av hjärnvågsmönster som kan mätas med elektroencefalografi (EEG). De är Beta-, Alpha-, Theta- och Deltavågor, rangordnade från högre aktivitet till lägre. Betavågsaktiviteten förknippas med uppmärksamt tillstånd, aktivitet och även oroligt tänkande. Alfavågor förknippas med avslappning när ögonen är öppna eller stängda vid ett vaket tillstånd. Thetavågor förknippas med djupa dagdrömmar, lätt sömn och hypnos. Deltavågor uppträder i djupsömn och meditation och antas vara en del av depotentiering av amygdala med psykosensorisk behandlingar som TTT eller Havening.

KBT – Kognitiv beteendeterapi

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en psykoterapeutisk metod som bygger på ett antal målinriktade, systematiska procedurer med exponering av de stimuli som utlöser en stressreaktion. TTT kan vara ett bra komplement till denna typ av terapi, eftersom tekniken dämpar de reaktioner som utlöses.

Barnsoldat

I över tjugo länder runt om i världen är barn direkt involverade i krig. De förvägras sin barndom och utsätts ofta för och tvingas bevittna fruktansvärt våld. Uppskattningsvis 200 000-300 000 barn tjänstgör som soldater för både rebellgrupper och regeringsstyrkor i de pågående väpnade konflikterna.

Besatt av demoner

Besatt av demoner anses i många trossystem vara ett tillstånd där en person har intagits av en illvillig andevarelse, kallad demon. I vissa områden kan en person med symtom på posttraumatisk stress bete sig på ett sätt som uppfattas som eller förklaras som besatt av en demon. Att ge en session av TTT kan rädda deras liv, bokstavligen, eftersom den som anses vara besatt av demoner ofta är fruktat och behandlas med aggression av andra.

Clean Language

En metod för att jobba med en klients metaforer och därmed åstadkomma positiv förändring. Clean Language är utvecklat av David Grove och består av ett antal specifikt formulerade frågor.

Kognitiv psykologi

Kognitiv psykologi är undersökandet av mentala processer som uppmärksamhet, språkanvändning, minne, perception, problemlösning, kreativitet och reflekterande tänkande.

Komplex trauma

Komplex trauma är en term för när symtom på posttraumatisk stress har utvecklats under en längre tid, och inte nödvändigtvis av händelser som är kopplade till varandra. Mekanismerna och möjligheten att lösa dem med TTT är desamma som med enstaka traumatiska reaktioner.

Kongruens

Ordet kongruens kommer från latin och betyder "att vara tillsammans" eller "i linje med". I vårt sammanhang menar vi att en person är kongruent när tankar, beteenden och känslor är i linje med personens grundläggande övertygelser.

Förbehållslös utgångspunkt

Att arbeta terapeutiskt med ett tillstånd eller en känsla, utan att försöka hitta en specifik utlösande händelse eller grundorsak, kallas också att arbeta "förbehållslöst".

Kortisol

Kortisol är ett hormon som frisätts vid stress och frigör tillgängligt glukos för hjärnan genom att generera energi från lagrade reserver. Långvarig kortisolutsöndring på grund av stress kan leda till oönskade fysiologiska förändringar.

Crown Pull

Crown Pull är när du sätter fingrarna mitt i pannan på en person (eller dig själv) och drar utåt mot sidorna av huvudet. Effekten är lugnande. Den används som en del av TTT-sekvensen.

Deltavågor (se Hjärnvågsmönster)

Depotentiering

Traumatisk stress antas permanentas genom en potentiering av AMPA-receptorer (AMPA) på ytan av synapser i amygdala. Dessa receptorer fungerar som ett betingat larm för något av de stimuli som fanns vid den traumatiska händelsen. Depotentiering, det vill säga en reversering av potentiering som orsakats av betingning, föreslås av bland andra Dr Ronald Ruden vara en mekanism bakom hur rädsla kan avkodas. Detta är en av de teorier som kan förklara hur TTT fungerar.

Do-In

En japansk självmassage som ger energi till kroppen, lugnar nervsystemet och hjälper till att bygga upp motståndskraft mot trauma.

Dopamin

Signalsubstansen dopamin är en viktig del av hjärnans belöningssystem och kognitiva funktion. Dopamin hjälper också till att reglera rörelser och känslomässiga reaktioner. Personer med låg dopaminaktivitet kan vara mer benägna att bli beroende.

EFT- Emotional Freedom Technique

EFT är förmodligen den mest välkända versionen av knackningsmetoden. Den skapades av Gary Craig i slutet av 1990-talet som en förenklad version av TFT.

EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing

Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) är en sensorisk exponeringsterapi som utvecklats av Francine Shapiro. EMDR utförs vanligtvis med ett protokoll som innebär att klienten får återkalla besvärande bilder samtidigt som han eller hon får en av flera typer av bilaterala sinnesintryck, inklusive ögonrörelser från sida till sida. EMDR utvecklades ursprungligen för att behandla vuxna som lider av PTSD.

Emotion/ Känsla

En emotion är ett uttalande från våra sinnen. Det skiljer sig från en känsla, som är till exempel att känna trötthet, hunger, glädje, tryck eller värme. Det finns teorier som säger att det finns fem emotioner som är lika i alla kulturer: kärlek, hat, glädje, sorg och rädsla. Forskning visar att emotioner är involverade i sociala funktioner, temperament, personlighet och hälsa. Känslor är korta indikatorer medan emotioner är stämningar som kan vara under lång tid. Emotionell stress (hat, sorg, rädsla) är ett exempel.

Egenmakt

I grund och botten handlar egenmakt om att ha eller ta mer kontroll över alla aspekter av sitt liv. Vi betraktar Trauma Tapping Technique som ett verktyg för egenmakt, eftersom det gör det möjligt för vem som helst, till och med ett barn, att ta kontroll över sina känslor och att kunna hjälpa andra att göra detsamma. Att gå från att vara en utsatt person som behöver hjälp av experter till att bli en överlevare som kan hjälpa andra att läka, gå vidare och överleva är verkligen ett uttryck för egenmakt och väldigt stärkande.

Energy Psychology

Energy psychology är en term som används för att inkludera EFT, TFT och andra metoder som baserar sin förklaring av deras funktion på det upplevda förhållandet mellan kroppens och sinnets energisystem som beskrivs i traditionell kinesisk medicin. Energisystemet brukar benämnas som kroppens meridianer.

Känsla

En känsla är en respons på sinnesintryck som kan vara verkliga eller inbillade. Känslor kan omfatta både fysiska förnimmelser och mentala tillstånd. Du kan t.ex. känna dig trött, hyperaktiv, nervös och hungrig. De flesta känslor går över när de behandlas med vila, trygghet och/eller medicinering.

Kamp-eller-flyktreaktion

Kamp- eller flyktreaktionen är en automatisk biologisk reaktion på akut stress som aktiverar ett antal livräddande försvarsmekanismer i vårt kropps- och sinnessystem. Adrenalin (epinefrin), noradrenalin och kortisol frisätts i blodomloppet och ökar cirkulationen och energin i vissa kroppsdelar, medan andra system som immunförsvaret och matsmältningen för tillfället går ner i stand by-läge. På så sätt förbereder kamp- eller flyktreaktionen oss för extrema åtgärder.

Första hjälpen

En första hjälpen-teknik består i allmänhet av enkla, och i vissa fall potentiellt livräddande tekniker som alla kan tränas att utföra. Vi betraktar TTT som en första hjälpen-teknik för symtom på stress och trauma.

Flashback

En flashback är en plötslig, oftast kraftfull, återupplevelse av en tidigare upplevelse. Det är ett vanligt symptom på posttraumatisk stress.

Flooding (se Avreaktion)

Fobi

En fobi är en överväldigande rädsla som uppkommer vid en stimulus som kanske inte alls är farlig. Ofta kan en session med TTT lösa en fobi, särskilt om den tillämpas när den fobiska rädslan är aktiverad.

Folkmord

Folkmord är en term för en systematisk och avsiktlig utrotning av en etnisk, religiös eller nationell grupp.

Frontalloben

Frontalloben är den del av vår hjärna där det logiska, reflekterande och strategiska tänkandet finns. När vi är i extrem stress, till exempel när kamp- eller flyktresponser aktiveras, kan denna del stängas av, vilket ibland kallas en "amygdalakupning". TTT kan hjälpa till att aktivera den igen.

Glutamat är den primära signalsubstansen för synapserna i det centrala nervsystemet. Det är en molekyl som binder postsynaptiska receptorer som AMPA-receptorerna i amygdala, som kopplar traumatiska stimuli till känslomässiga reaktioner.

Gorilla-tapping

Det vi kallar Gorilla-tapping görs under nyckelbenen över hela övre delen av bröstkorgen. Det kan lösa upp ångest och är en del av TTT-sekvensen. Den kan användas separat för att släppa stress. Det liknar också vad gorillor gör när de mår bra, vilket är anledningen till att vi kallar det Gorilla-tapping.

Havening

Havening är en psykosensorisk exponeringsterapi för emotionell och posttraumatisk stress som utvecklats av Dr. Ronald Ruden. Den liknar på många sätt TTT, och vi tror att den vetenskap som Dr. Ruden presenterar gäller för båda metoderna.

Hjärtklappning

Hjärtklappning är en onormal hjärtrytm som varierar från överhoppade slag till accelererad hjärtfrekvens med yrsel eller andningssvårigheter som möjliga konsekvenser. Hjärtklappning kan framkallas av posttraumatisk stress, ångest, panik, adrenalin, alkohol, nikotin, koffein, kokain och andra droger, sjukdom eller som ett symptom på paniksyndrom. TTT och Havening kan vara mycket effektiva för att minska hjärtklappning och stoppa panikattacker.

Hypervigilans

Ett tillstånd där hjärnan "fastnar" i larmläget kamp-flykt. Detta yttrar sig i reaktivitet och är en vanlig reaktion efter en traumatisk upplevelse eller långvarig stress. Symtomen är yttlig och snabb andning, svettningar, rädsla och ihållande katastroftänkar. Tekniker som TTT, Havening och lugnande andning är vägar ut ur detta. Se Polyvagal-teorin.

Hypnosterapi

Hypnosterapi är en terapiform som syftar till att skapa nya reaktioner, tankar, attityder, beteenden eller känslor. Terapin utförs när en person är i ett hypnotiskt tillstånd, det vill säga ett sinnestillstånd med ökad tillgång till det undermedvetna. Det finns många olika skolor och traditioner inom klinisk och experimentell hypnos. Vi tycker att TTT är ett otroligt värdefullt tillskott till hypnosterapins verktygslåda.

Hypovigilans

Ett tillstånd där hjärnan "fastnar" i ett försvarsläge - frysning. Detta yttrar sig i apati, förtvivlan och hopplöshet och en oförmåga att agera. Detta kallas också dorsal vagal

tillstånd. Social kommunikation och aktiv andning är sätt att förebygga och komma ur dorsal vagal-tillstånd. Se Polyvagal-teorin.

Internflyktingar

Internflyktingar är människor som har tvingats fly från sina hem för att undvika väpnade konflikter, våldssituationer, kränkningar av de mänskliga rättigheterna, naturkatastrofer, och som ännu inte har passerat en statsgräns, vilket innebär att de är flyktingar i sitt eget land.

Karatepunkten

Den första punkten som används i TTT-sekvensen, belägen på sidan av handen mitt emot tummen (från lillfingret till handleden.) Även känd som Karate Chop.

Limbiska systemet

Det limbiska systemet är en del av hjärnan som ibland kallas för däggdjurshjärnan eller känslorhjärnan och där amygdala finns (se amygdala).

Meditation

Ordet meditation har olika innebörd i olika situationer. Meditation har praktiserats i tusentals år som en del av många religiösa traditioner. Meditation innebär vanligtvis en strävan efter att öppna sinnet. Meditation används också för att släppa påträngande tankar och för hälsoproblem som högt blodtryck, depression och ångest. Det finns ett meditativt element i TTT och många människor går in i trans under en session.

Meridianer

Enligt traditionell kinesisk medicin finns det ett nätverk av energikanaler i kroppen, de så kallade meridianerna. Fjorton huvudmeridianer har beskrivits, kopplats till och namngivits efter deras relation till olika inre organ. På meridianerna finns specifika behandlingspunkter som används inom akupunktur, akupressur, shiatsu och andra kroppsbaserade behandlingar för somatiska problem. Det finns drygt 400 akupunkturpunkter.

Enligt kinesisk medicin kan en person drabbas av fysisk eller psykisk sjukdom om energiflödet (qi/chi) stagnerat. När flödet kommer igång kan personen börja läka. Ur denna teori har övningar som Tai Chi, yoga och qigong vuxit fram. Även om akupunktur har visat sig fungera för ett antal problem och används i många medicinska behandlingar, har det ännu inte varit möjligt att vetenskapligt verifiera meridianernas existens. TTT-punkterna är placerade längs dessa meridianer och korrelerar med akupunkter.

Metafor

En metafor är en bildlig jämförelse mellan en situation eller ett objekt och ett annat i syfte att förmedla en förståelse för de mekanismer som är inblandade. Det mesta av vår inlärning sker

metaforiskt. Clean Language är ett exempel på en terapeutisk metod som fokuserar på att hjälpa oss att definiera våra metaforer och förändra dem för att på så sätt förändra vår relation till livet. Många av vittnesmålen efter TTT-sessioner är metaforiska: "En filt lyftes", "En vikt föll från mina axlar", "Ljuden i mitt huvud upphörde", "Allt blev ljusare omkring mig".

Mindfulness

Mindfulness innebär att vara närvarande i nuet. Mindfulness ingår delvis i ett program för stressreduktion som skapades av Jon Kabat-Zinn vid University of Massachusetts Medical School skapat. Det bygger på en kombination av meditation, västerländsk psykologi och vetenskap. Mindfulness har visat sig vara användbart för att hjälpa människor att hantera stress, ångest, smärta och sjukdom.

Multiplikationseffekt

Inom nationalekonomin är en multiplikator en proportionalitetsfaktor som mäter hur mycket en startvariabel kan påverka en utfallsvariabel. Den multiplikationseffekt som vi hänvisar till i den här boken är den som uppstår när man lär ut TTT som en första hjälpen-metod till ett antal (x) personer som var och en lär ut den till ett antal (y) personer, vilket gör att läkningens ringar på vattnet multipliceras med x gånger y och så vidare.

Neuroner

En neuron är en elektriskt laddad cell (även kallad nervcell) som bearbetar och överför information genom elektriska och kemiska signaler. Neuroner är nervsystemets kärnkomponenter och en viktig del i kodningen och avkodningen av traumatisk stress.

Mardröm

En mardröm är en dröm som framkallar en obehaglig eller oönskad reaktion. Detta är ett vanligt symptom av posttraumatisk stress. Många människor säger att deras mardrömmar slutar efter att ha lärt sig TTT.

NLP – Neuro-Linguistic Programming

Neuro-lingvistisk programmering (NLP) är en metod för kommunikation, personlig utveckling och förändring som skapades av Richard Bandler och John Grinder på 1970-talet. Tekniken bygger på övertygelsen att det finns ett samband mellan våra neurologiska processer ("neuro"), vår användning av språk ("lingvistik") och våra beteendemönster ("programmering").

Nocebo

Nocebo är den negativa effekt på en persons hälsa som skapas av en negativ inställning till att läkning är möjlig. Motsatsen till placebo.

Noradrenalin

Noradrenalin är både ett hormon och en signalsubstans som regleras av det sympatiska nervsystemet för att stoppa blödningar, öka hjärtfrekvensen, blodtrycket och blodsockernivån. Det är en del av vår kamp-eller-flyktreaktion. När man upplever symptom på posttraumatisk stress stiger nivåerna av noradrenalin.

Oxytocin

Oxytocin är ett hormon som är känt för sin effekt när det gäller att få oss att må bra, känna tillit och anknytning till andra människor. Oxytocin underlättar även förlossning och mjölkutsöndring. Det finns forskning som visar att mänsklig beröring hjälper till att producera oxytocin. Vi tror att det kan vara en bieffekt av TTT, men mer forskning behövs.

Parasympatiskt nervsystem

Det parasympatiska nervsystemet (PNS) är en huvuddel av det autonoma nervsystemet (ANS) och dominerar funktioner för "vila och matsmältning" när förhållandena inte kräver omedelbar handling. PNS bidrar till långsammare hjärtrytm, långsammare andningsfrekvens, lugn, ökad svettning och salivutsöndring, mindre pupiller, förbättrad avfallshantering och sexuell upphetsning. De flesta av PNS:s åtgärder är automatiska. Vissa, som t.ex. andningen, sker i samspel med det medvetna sinnet.

Placebo

Placebo är den positiva läkande effekten av en positiv tro på att läkning är möjlig.

Polyvagalteorin

Den polyvagalteorin har fått sitt namn efter "polus" som betyder många och "vagus" som betyder vandrande. Vagusnerven är den tionde kranialnerven med två "grenar" som löper genom hela kroppen; den dorsala och den ventrala. Dessa två grenar servar hjärtat, lungorna och andra organ i bröstet och buken. Polyvagalteorin är ett verktyg som gör det möjligt att arbeta med trauma utifrån hur ditt nervsystem reagerar på olika stimuli.

När den dorsala grenen är aktiv kan vi bli apatiska eller dissocierade. Förutom att

påverka hjärta och lungor påverkar den dorsala grenen kroppsfunktioner under diafragman och är inblandad i matsmältningsproblem. Den ventrala grenen å andra sidan påverkar kroppsfunktionerna ovanför diafragman och vårt sociala samspel.

Neuroception är en term som myntats av Stephen Porges, skaparen av The Polyvagal Theory. Det syftar på hur vi har vad som kan liknas vid en undermedveten radar som ständigt söker av vår omgivning efter tecken på säkerhet eller fara. Det är intuitionen som varnar oss om någon i vår närhet är på gång att ställa till med problem eller skada oss. Som en reaktion på ett trauma kan vi upptäcka faror där det inte finns några, eftersom våra sinnen fastnar i hög beredskap – hypervigilans. Vi kan också fastna i ett försvarstillstånd som att frysa eller tупpa av, vilket kallas hypo-arousal.

Man kan nå vagusnerven med till exempel med tekniker som TTT, Havening eller andning, och all annan kroppsaktivitet som motion, dans, yoga, sång.

Posttraumatisk förändring

Positiv psykologisk förändring som upplevs som ett resultat av att ha klarat sig genom mycket utmanande livsomständigheter. Genom att koppla bort de känslomässiga reaktionerna från traumatiska minnen med en metod som TTT kan detta ofta ske, vilket gör människor starkare än före upplevelserna.

Posttraumatisk stress

En stressreaktion som utlöses eller kvarstår efter att den traumatiska händelsen har passerat, som om händelsen fortfarande pågår. TTT handlar om att lindra denna reaktion.

Psykosensorisk

Psykosensorisk beskriver vår mentala uppfattning och tolkning av sensoriska stimuli. TTT är en del av psykosensoriska exponeringsbehandlingar.

Psykologiskt trauma

Psykologiskt trauma är en betingningsreflex i vårt sinne som bildas till följd av en för oss smärtsam händelse, som vi upplevde att det inte fanns någon utväg från eller lösning på.

PTSD

PTSD eller posttraumatiskt stressyndrom är en diagnos som används för att beskriva ett antal symtom som kan uppstå hos en person som har genomlevt en eller flera mycket påfrestande (traumatiska) händelser som t.ex. olyckor, sexuella övergrepp, förlust av nära och kära eller krig. Symtomen är många och inkluderar flashbacks, känslomässig avdomning, depression och ångest. Vi ser det som ett larm som måste återställas, snarare än en sjukdom, och kallar det därför posttraumatisk stress.

Re-traumatisering

Re-traumatisering är när de negativa effekterna av en händelse förstärks. Detta är en av anledningarna till vi i TTT inte går in på detaljer om en klients upplevelser, det behövs inte.

Resiliens

Resiliens är vår förmåga att anpassa oss och bygga upp våra liv igen efter att ha utsatts för situationer av extrem stress och smärta. Det är något som vi kan träna upp genom en kombination av beteenden, tankar och handlingar.

Sekundärt trauma

Sekundärt trauma är en form av posttraumatisk stress som uppstår till följd av exponering för traumatiserade eller lidande personer genom arbete eller bekantskap. Alla som arbetar med eller lever nära traumatiserade personer bör alltid vara medvetna om denna risk och behandla sig själva och sina kollegor i förebyggande syfte, med TTT eller på annat sätt.

Sensorisk

Ett sensoriskt system består av sensoriska receptorer, som är nervbanor i vårt nervsystem och delar av hjärnan som är involverade i sensorisk perception. (se sinnen)

Sensorisk exponeringsterapi

En sensorisk exponeringsbehandling bygger på a) att man utsätts för en känslomässig reaktion på ett stimuli b) en intervention genom ett eller flera av våra sensoriska system. (Se sensorik).

Serotonin

Serotonin är en signalsubstans, en typ av kemiskt ämne som hjälper till att vidarebefordra signaler från ett område i hjärnan till ett annat. De flesta hjärnceller påverkas antingen direkt eller indirekt av serotonin. Detta inkluderar hjärnceller som är relaterade till humör, sexuell lust och funktion, aptit, sömn, minne och inlärning, temperaturreglering och visst socialt beteende. Serotonin kan också påverka funktionen hos vårt kardiovaskulära system (hjärta/blod), muskler och olika delar av det endokrina (hormonella) systemet. Även om det är en utbredd uppfattning att serotoninbrist spelar en roll vid depression, finns det inget sätt att mäta serotoninivåerna i den levande hjärnan.

Sexslav

Sexuellt slaveri är ett brott i form av förslavning som innefattar påtvingad sexuell aktivitet. Till skillnad från våldtäktsbrottet, som är ett fullbordat brott, utgör sexuellt slaveri ett fortlöpande brott. Både sexuellt slaveri och våldtäkt är traumatiska upplevelser som kan leda till stress-symtom även många år senare, ofta utlösta av en andra, ibland orelaterad, traumatisk upplevelse.

Signalsubstanser

Signalsubstanser är de kemikalier som kommunicerar information genom hjärnan och kroppen. De vidarebefordrar signaler mellan nervceller, så kallade neuroner. Hjärnan använder t.ex. signalsubstanser för att säga åt hjärtat att slå, lungorna att andas och magen att smälta maten. Neuronerna påverkar också humör, sömn, koncentration, vikt och kan orsaka olika symtom när de är i obalans. Vi har funnit att en balansering av nervsystemet med TTT påverkar andning, humör, sömn och koncentration positivt. Detta tyder på att en balans också skapas på signalsubstansnivå.

Sinnen

Levande varelser uppfattar världen genom sina sinnen, t.ex. syn, hörsel, lukt, smak, känsel och balans/rörelse. Alla minnen är kodade genom våra sinnen. Vi lagrar våra minnen med ett sinne. Det kan t.ex. vara en lukt- eller synupplevelse som gör att personen omedelbart påminns om en tidigare situation. Varje sinnesupplevelse kan fungera som en utlösande faktor och inträffar för såväl trevliga som obehagliga minnen. Så om en traumatisk upplevelse kodas kommer alla detaljer i det traumatiska ögonblicket att vara en del av minnet, vilket gör det möjligt att en förnimmelse av en detalj kan utlösa den traumatiska upplevelsen igen. Tekniker som TTT kommer att koppla bort de känslomässiga reaktionerna, vilket gör att en person kan uppfatta detaljerna utan att utlösa stressreaktionen.

Självmedicinering

Självmedicinering är när en individ använder en substans eller ett beteende för att själv administrera behandling för en ofta ohanterad, odiagnostiserad fysisk eller psykisk sjukdom - till exempel dricka för att fly ångest eller spela spel för att höja låga dopaminnivåer. Vi rekommenderar TTT när suget, eller känslan av att ha suget, är närvarande.

Somatisk

Ordet somatiskt kommer från grekiskan och betyder "av kroppen", vilket innebär att det handlar om kroppen till skillnad från sinnet, själen eller anden. Inom medicinen är somatisk sjukdom en kroppslig, inte en mental, sjukdom. När en sjukdom i kroppen beror på en obalans i sinnena kallas den psykiatrisk eller psykosomatisk. TTT tillämpas på den oönskade känslan och när både kropp och sinne.

Somatic Poem

I det här sammanhanget hänvisar vi till en dikt som vi använder som upplägg inför en gruppträning i TTT, för att se till att alla får kontakt med de kroppsliga sinnena (lukt, hörsel, känsel, smak och syn) som är relaterade till minnen av känslomässig eller traumatisk stress.

Stress

En stressreaktion kan ha fysiska, mentala och/eller känslomässiga effekter. I små doser är stress en del av våra normala återkopplingsmekanismer. För mycket stress under en längre tid kan orsaka medicinska problem som ångest, irriterad tarm (IBS), spända axlar, aggressivitet och posttraumatisk stress. Dessa symptom försvinner ofta med tiden som ett resultat av sessioner med TTT.

Stigfinnar-kort

Stigfinnar Kortet är en uppsättning visuella coachingkort inspirerade av NLP som vi utvecklade tillsammans med konstnären Osenele Ukpan för att få fram interna lösningar på en utmaning genom metaforiska associationer, oavsett språk eller inlärningsförmåga.

Subkortikal

Den subkortikala delen av hjärnan är involverad i motorisk kontroll och inlärning av färdigheter. Den har tre huvudavdelningar: det limbiska systemet, thalamus och hypothalamus. Det limbiska systemet är involverat i att upptäcka och uttrycka känslor, inklusive amygdala för kamp- eller flyktreaktioner och hippocampus för inlärning, skratt och positiva känslor. Thalamus är det huvudsakliga sensoriska reläet för alla sinnen utom lukt och hypothalamus ansvarar för kroppstemperatur, hunger, sexuellt beteende och törst.

SUD – Subjective Units of Distress

SUD är en subjektiv skala för att mäta/kalibrera en känslomässig reaktion. SUD använder en skala från 0-10, där 0 är inget obehag och 10 är maximalt obehag. Detta görs före och efter enskilda sessioner, för att ge feedback både till den som behandlar och den som behandlas.

Sympatiska nervsystemet

Det sympatiska nervsystemet (SNS) är en del av det autonoma nervsystemet (ANS) och kontrollerar kroppsfunktioner som matsmältning, andning etc. Dess allmänna uppgift är att mobilisera kroppens kamp- eller flyktrespons. Det är dock ständigt aktivt på en grundläggande nivå för att upprätthålla homeostas. Posttraumatisk stress är ett tecken på att detta system är överaktiverat. TTT hjälper oss att återställa det till det normala.

Symptom

Ett symptom kan definieras som en känsla, obalans eller sjukdom som patienten lägger märke till och betraktar som ett uttryck för eller tecken på något som har orsakat det. Ett symptom skiljer sig från en persons normala funktioner eller uppfattningar.

Nysningar kan t.ex. vara ett symptom på förkylning, en allergisk reaktion eller att man har andats in nyspulver. I vårt sammanhang talar vi om symptom på posttraumatisk stress, vilket innefattar ett antal symptom: Självmedicinering, flashbacks, mardrömmar, ångest,

förlust av hopp, tunnelseende etc. De flesta av dessa symtom kan lindras med en eller flera sessioner av TTT.

Synaps

I nervsystemet skickar en neuron kemiska och elektriska signaler genom en struktur som kallas synaps. Synapsen skapar en förbindelse från en cell till en annan. AMPA-receptorerna (se AMPA-receptorer) är synapser i amygdala.

Taoism

Taoism är en filosofisk, etisk och religiös tradition med kinesiskt ursprung. I det här sammanhanget betecknar taoism något som är både källan och drivkraften bakom allt som existerar.

Tapping

En somatisk (kroppsbasead) intervention som finns i många olika varianter och som bygger på att man stimulerar akupressurpunkter rytmiskt genom att knacka med två fingrar.

TAT – Tapas Acupressure Technique

TAT är en metod för att behandla symtom på trauma genom att hålla ena handen på bakhuvudet och den andra handen på pannan (alternativt placera tre fingrar på specifika akupunkturpunkter runt näsroten).

TFT – Thought Field Therapy

TFT var den första versionen av Tapping som användes för att läka symtom på psykologisk trauma. Den skapades av Dr Roger Callahan i början av 1980-talet. TTT kan beskrivas som en icke-verbal första hjälpen-version av TFT.

TTT – Trauma Tapping Technique

En första hjälpen-teknik för sensorisk exponering för att lindra symtom på emotionell och posttraumatisk stress som är optimerad för spridning genom multiplicering.

TTT-sång

TTT kan läras ut och tillämpas i form av en sång, vilket är mycket effektivt med stora grupper.

Tunnelseende

Förlust av perifert seende som resulterar i ett tunnelseende, ofta på grund av en stressreaktion i det autonoma nervsystemet. Tunnelseende är ett symtom som kan försvinna efter en session med TTT.

Toleransfönstret

När du befinner dig inom ditt affektiva toleransfönster är hjärnan och det autonoma nervsystemet i balans, det finns inget hot mot din säkerhet och ditt sinne är lekfullt, problemlösande och socialt. När du hamnar utanför ditt toleransfönster kan du fastna i antingen hypervigilans eller hypoarousal.

Vetenskaplig metod

En vetenskaplig metod är en teknik som används för att undersöka något okänt i naturen och få ny kunskap. Den bygger på empiriska och mätbara bevis.

Överlevnad

Att överleva är att förbli vid liv. Alla levande varelser har inbyggda system och strategier för att överleva. Ibland "fastnar" överlevnadsmekanismerna, vilket leder till ständig vaksamhet. Nyttan med TTT är att återställa denna mekanism så att överlevnaden kan fortsätta på en normal nivå.

Index

Index

- Adrenalin Blow-Out 200
- affisch 220
- Alarmtillstånd 139
- Alkohol 157
- Alkohol- och drogproblem 157
- allergier 145
- Alpha-Theta-andning 192
- AMPA-receptorer 247
- Andning – grunden för avslappning 141
- Andningsövningar 192
- Andningsproblem 157
- App: Self help for trauma 222
- Armen faller 51
- Att hjälpa barn 61
- att vara centrerad 44
- Autonoma nervsystemet 247
- Balans i hjärnan 194
- barn 61
- Barn som vapen 161
- begränsande tankesätt 171
- behandla i grupp 89
- Besatt av demoner 166
- beteenden 151
- Blow-Out 200
- brandman 119
- certifierad 5
- Certifierad i F.A.S.T. 77
- City of Joy 103
- Clean Language 183, 248
- Coronapandemin 127
- Crown Pull 187
- dans 101
- Depotentiering 249
- Det beror på 214
- Diamanten inom dig 82
- din hjälp 212
- Do-In självmassage 198
- Dopamin 250
- drogproblem 157
- effektivitet 235, 236
- Efter en session 52
- Egenmakt 250
- EMDR 182
- empati 175
- Erbjud, insistera inte 214
- Etiska riktlinjer 77
- Ett orange armband 225
- evidensbaserad praktik 235
- fängelser 117
- Flashbacks 157
- flyktingläger 131
- Fobier 145
- folkmordet i Rwanda 228
- förhindra våld 227
- förlossning 75
- Frontalloben 251
- Ge bekräftelse på läkning 214
- Glutamat 252
- Gorillatapping 190
- graviditet 75
- Gunilla Hamne 11
- Havening 182, 188
- Hjärnvågsmönster 248
- Hjärtklappning 157
- Högt blodtryck 157
- Hur du kan använda denna bok 5
- Huvudvärk 53
- Hypnos 183
- hypnosterapi 74
- Ihållande symtom 156
- Ikirezi 82
- Illustration utan ord 221
- Ilska 157
- Imam Ashafa 216
- Inget lidande! 50
- Innehållet i denna bok 19
- Instabilitet 157

Integritet 47
 Irritation 157
 i skolan 120
 Kalender och affisch 220
 Kämpa, fly, paralyseras eller svimma 140
 Känna sig isolerad 157
 Känna sig otrygg 157
 Känna sig sömnig 52
 Känna sig svag 157
 Känna sig värdelös 157
 Känslor 151
 Kapning av amygdala 247
 Karatepunkten 253
 katastrofhjälp 127
 KBT – Kognitiv beteendeterapi 248
 Kodning och avkodning av trauma 147
 Kognitiv psykologi 249
 Kolla före och efter 46
 Komplex trauma 144
 Koncentrationssvårigheter 157
 Kongruens 44
 Koppla-upp-kroppen dikt 99
 Kortisol 249
 Kroppsbaserade tekniker 182, 186
 Läkning är möjlig 169
 lidande 227
 Limbiska systemet 253
 Lita på tekniken 214
 Lugna huvudet 191
 Magont 157
 Manifest 214
 Manualer 221
 Mardrömmar 157
 massageterapi 75
 Matsmältningsbesvär 157
 Medicinering 181
 Meditation och mindfulness 182
 Meditera 179
 medkänsla 175
 Meridianer 253
 Metaforer 80
 Modeller för avkodning 149
 Muskelsmärta 157
 Muskelspännin 157
 Muskeltestningen 28
 neocortex 148
 Neurolingvistisk Programmering (NLP) 183
 neurologiska kopplingarna 148
 Neuroner 254
 Nocebo 255
 Noradrenalin 255
 och sen då? 230
 Omöjligt att fly 147
 Otydlig förändring 53
 Oxytocin 255
 Parasympatiskt nervsystem 255
 Pastor John 116
 pastor Wuye 216
 Paxil 182
 PBV – Passa Ballongen Vidare 195
 personlig betydelse 147
 Peta Stapleton 238
 Placebo 255
 polis 119
 Positiva intentioner 152
 Positiv Tapping eller Havening 177
 Post Traumatic Growth 172
 Power Posing 201
 Psykologiskt trauma 256
 Psykosensorisk 256
 Psykoterapeutiska metoder 181
 PTSD 256
 PTSD-behandlingar 181
 Qigong 182
 QR-koder 5
 räddningstjänst 119
 Rädsla 157

Relaxläge 140
 resiliens 147
 Riskfyllt sexuellt beteende 157
 Säkerhet först 214
 samtalsterapi 74
 Sängvätning 157
 Sekundärt trauma 257
 Sensorisk exponeringsterapi 257
 Serotonin 257
 Sexslav 257
 sexuella övergrepp 158
 Sinnen 258
 Självhjälp med TTT 38
 Självordstankar 157
 Självskadebeteende 157
 Sjöstjärnekastaren 86
 Skakningar 53
 skam 47
 Skicka vidare 214
 Skogsbränder 127
 Skratt och tårar 52
 Skype 66
 Snabb stresslindring 193
 Snabb stresslindring – aktiv andning
 193
 Snöbollseffekten av stress 144
 Somatisk 258
 Sömnproblem 157
 SOS-operatör 119
 Språkliga hinder 47
 SSRI 182
 Stigfinnar-korten 202
 Stresshinken 141
 Stress i vardagen 141
 stress och trauma 139
 stressymptom 156
 Subkortikal 259
 SUD – Subjective Units of Distress
 259
 Svårigheter att minnas 157
 Svettningar 53
 Sympati 175
 Sympatiska nervsystemet 259
 Symptom 259
 Synaps 260
 Ta av dig skorna 214
 tandvård 75
 Tankar 151
 Tankar om hämnd 157
 tankesätt för överlevnad 169
 Taoism 260
 TAT – Tapas Acupressure Technique
 191
 Teams 66
 The Science Behind Tapping 149
 Thought Field Therapy (TFT) 194
 TOL – Te Och ett Leende 197
 tomhet 54
 Toning 108
 traditionell medicin 149
 Träna regelbundet 179
 Trauma Tapping Teknik (TTT) 37
 Trauma till följd av enstaka händelse
 144
 Traumatisk stress 142
 TRE 182
 Tryckt material 220
 TTT-sång 101
 Tunnelseende 260
 två skepp 45
 Ulf Sandström 14
 Under en session 75
 Undviker specifika platser 157
 Undviker specifika situationer 157
 Utlösta symtom 156
 Våga misslyckas 214
 Vår vision 211
 Vem kan bli hjälpt 43
 Verbal första hjälpen 204
 Verkningsgrad 236
 Vetenskap 235
 Vetenskaplig metod 261
 Video 219
 Yoga, Qigong 182

Yrsel 53
Zoloft 182
Zoom 66
Ångest och oro 157
Återtraumatisering 144
Återupplever oönskade minnen 157
Ät smart 180
ögonrörelserna 28
Öppna ögon eller blunda 45
Överdoserar av läkemedel 157
Överförbarhet 114
Överkänslighet 157
Överlevande efter tornado 129
Överlevnad 261
Överreagerar 157
4-7-8 andning = Lugnande andning 193
9 Gamut-övningen 194

Böcker för referens och inspiration

- A long way gone*, Ishmael Beah, Harper Perennial, 2008
- A Time for New Dreams*, Ben Okri, Rider, 2011
- Awareness, The Perils and Opportunities of Reality*, Anthony de Mello, Image Books, Doubleday, 1992
- Black Swan: The Impact of the Highly Improbable*, Nassim Nicholas Taleb, Random House Trade, 2010
- Clean Language*, Judy Rees, Wendy Sullivan, Crown House Publishing, 2008
- Dancing in the Glory of Monsters*, Jason Stearns, PublicAffairs, 2012
- David vs Goliath: Underdogs, Misfits, and the Art of Battling Giants*, Malcolm Gladwell, Little, Brown & Company Hachette Book Group, 2013
- Energy Medicine: How to use Your Body Energies for Optimum Health and Vitality*, Donna Eden and David Feinstein, Piatkus Books, 2008
- Energy Tapping for Trauma*, Fred Gallo, New Harbinger Publications, 2007
- Everything you need to know to feel Go(o)d*, Candace Pert, Hay House Inc, 2007
- Feeding your Demons*, Tsultrim Allione, Hay House UK Ltd, 2009
- Four Hour Work Week*, Timothy Ferris, Vermilion, 2011
- Getting Past Your Past – Take Control of Your Life With Self-Help Techniques from EMDR*, Francine Shapiro, Rodale Incorporated, 2013
- Healing Trauma*, Peter Levine, Sounds True, 2008
- Indian Handbook of Hypnotherapy*, Drs Bhaskar and Rajni Vyas, Concept Publishing, 2009
- King Leopold's Ghost*, Adam Hochschild, Mariner Books, 1998
- Managing Groups – The Inside Track from Good to Great*, Michael Grinder, Michael Grinder & Associates, 2008
- Man's search for Meaning*, Victor E. Frankl, Ebury Publishing, 2008
- Mapping The Mind*, Rita Carter, Phoenix, 2010
- Mindfulness Meditation for Everyday Life*, Jon Kabat Zinn, Piatkus, Judy Publishers, 1994
- Missbruk, trauma och samsjuklighet: bemöta och behandla*, Stefan Sandström, Gothia 2019
- Molecules of Emotion – Why you feel the Way you feel*, Candace Pert, Scribner Book Company, 1999
- Peace is Every Step*, Thich Nhat Hanh, Bantam Books, 1992
- Stop The Nightmares of Trauma: Thought Field Therapy, the Power Therapy for the 21st Century*, Roger Callahan, 2000

Sway: The Irresistable Pull of Irrational Behaviour, Ori & Brom Brafman, Broadway Business, 2009

Tao Teh King, Lao zi, translation by Aleister Crowley, Askin Publishers, 1976

Tapping the Healer Within, Roger Callahan, McGraw-Hill Contemporary, 2002

The Antelope's Strategy: Living in Rwanda After the Genocide, Jean Hatzfeld, Picador, 2010

The Big Book of NLP Techniques, Shlomo Vaknin, 2008

The Biology of Belief – Unleashing the Power of Counsciousness, Matter & Miracles, Bruce Lipton, Hay House Inc, 2011

Heart of Darkness, Joseph Conrad, 1899

Tattoos on the Heart – The Power of Boundless Compassion, Gregory Boyle, Free Press, 2011

The Body Keeps the Score, Bessel van del Kolk, Penguin Books Ltd, 2015

The Healing Wisdom of Africa, Malidoma Patrice Somé, Tarcher, 1999

The Logic of Life, Tim Harford, Abacus, 2009

The Long Road Turns to Joy, Thich Nhat Hanh, Full Circle, 1996

The Origins of Neurolinguistic Programming, edited by John Grinder, Frank Pucelik, Crown House Publishing Ltd, 2013

The Power of Now, Eckhart Tolle, Hodder Paperback, 2005

The Promise of Energy Psychology, David Feinstein, Donna Eden, Gary Craig, Tarcher/Penguin, 2005

The Rainbow Machine, Andrew Austin, Real People Press, 2007

The Science of Tapping, Dr Peta Stapleton, 2019

The Survivors Club, Ben Sherwood, Hachette UK, 2009

The Way to Happiness, Dalai Lama and Howard C. Cutler, 1998

The Wisdom of no Escape and the Path of Loving Kindness, Pema Chödrön, Shambala Classics, 1992

Waking the Tiger, Healing Trauma, Dr. Peter Levine, North Atlantic Books, 1997

We wish to inform you that tomorrow we will be killed with our families, Philip Gourevitch, Picador, 2000

What is the What, Dave Eggers, McSweeney's, 2007

When the Past is Always Present – Emotional Traumatization, Causes and Cures, Dr. Ronald A. Ruden, Taylor & Francis, 2010

Where There is No Doctor – A Village Care Handbook, David Werner, Carol Thuman, Jane Maxwell, Macmillan Education Ltd, Edition of 1993



Gunilla kör hundsläde i norra Sverige.

Röster om boken

Bert Fellows, MA
Director Emeritus, Psychological Services
Pain Management Center of Paducah, USA

Gunilla och Ulf har gjort på ett mästerligt sätt tack vare många år av praktisk erfarenhet av posttraumatisk stress förfinat olika tappingtekniker till en revolutionerande första hjälpen-teknik som ger hopp till de hopplösa och egenmakt till de maktlösa. De har döpt den till Trauma Tapping Technique (TTT), en första hjälpen-teknik som å ena sidan är så otroligt enkel, okomplicerad och mångsidig, men å andra sidan så kraftfull och effektiv att den kan befria även den mest traumatiserade individen från lidande och förtvivlan, ibland under en enda 15-25 minuters session, ibland mirakulöst nog på ännu färre minuter.

Dessa spektakulära resultat trotsar alla förväntningar från det rationella, logiska, traditionella tankesättet som ropar ”omöjligt”! Men Ulf och Gunillas resultat talar ett annat språk och bekräftar att dessa resultat inte bara är möjliga utan sannolika. Det påminner om hur man en gång trodde att det var omöjligt att springa en mile på under fyra minuter, tills Roger Bannister 1954 för första gången sprang en mile på under fyra minuter. Sedan den barriären bröts har det blivit vardagsmat att springa milen på under fyra minuter. På samma sätt kommer snabb behandling av svåra trauman att bli vanligt förekommande när världen blir medveten om att barriären av omöjlighet för snabb och permanent läkning av traumasymtom har rivits ner och TTT har varit i framkanten av denna utveckling.

Dessutom har Gunilla och Ulf betonat och visat att TTT går att lära ut genom gruppinterventioner på ett sätt som gör att man kan ta sig förbi kulturella och språkliga barriärer och gång på gång kommunicera till åhörarna att de hjälpa sig själva, att de inte längre behöver lärarna när de väl har lärt sig.

Deras språk handlar alltid om egenmakt och självtillit och levereras ofta med näckhet och gott humör även i de mest allvarliga situationer.

TTT är en vacker teknik som är enkelt strukturerad och inte bunden av några dogmatiska procedurregler. Snarare följer den omständigheternas flöde i syfte att vara medkännande närvarande med individen i fokus. Det är ett underbart exempel på att vara kreativt flexibel. Resultatet är egenmakt av högsta rang, vilket framgår av de många gripande berättelserna om läkning av trauma.

I denna mycket komplicerade och stressade värld är vi i stort behov av enkla självhjälpsverktyg som erbjuder lösningar. Många av oss letar efter sådana verktyg för att förbättra våra liv, men vi är så upptagna att vi bara vill ha de som är mest banbrytande, effektiva, testade, beprövade, lätta att lära sig, snabba, bärbara och prisvärda. Eftersom det är informationsåldern vi lever i översvämmas vi av erbjudanden om sådana verktyg som annonseras till oss oavbrutet från alla håll och utmaningen blir att sälla sanden för att hitta guldklimparna. TTT är en sådan guldklimp.

Oavsett om du är socialarbetare, psykolog, psykiater, mentalvårdskonsulent eller annan vårdgivare som arbetar för en statlig organisation eller privat, eller om du vill använda den här tekniken som volontär för att hjälpa någon behövande och villig person, kommer du att tycka att TTT är ett användbart, effektivt och lättlärt och praktiskt verktyg. Du kan använda tekniken på dig själv och det är förmodligen det viktigaste stället att börja på så att du av egen erfarenhet vet hur magiskt det kan vara. Om du behöver lite mer än vad boken innehåller behöver du inte oroa dig, eftersom Peaceful Heart Networks hemsida har gott om ytterligare information, inklusive länkar till YouTube-demonstrationer och andra resurser.

Om du letar efter ett livsförändrande verktyg som är enkelt, har minimala krav, är lätt att överföra med minimal eller ingen språklig/kulturell barriär, lätt att multiplicera genom gruppbehandlingar och utbildningar, som betonar egenmakt, då är Trauma Tapping Technique något för dig och den här boken ger dig tillgång till detta verktyg.

Sätt igång nu och resan kan börja. Du kommer inte att ångra dig.

John Grinder

Medskapare av NLP – Neurolingvistisk programmering

Det är fruktansvärt att uppleva krigets våld. Och som många människor kan intyga, kvarstår dessa upplevelser ofta och drar den överlevande ut ur nuet och tillbaka till återupplevandet av vad de överlevde. Ett sådant liv i det förflutna, med regressioner som tvingar dem återuppleva vad de lidit, innebär att deras nuvarande upplevelse filtreras genom den omedvetna återaktiveringen av deras tidigare nederlag. De måste göra en enorm ansträngning för att lägga det förflutna bakom sig och med styrka kunna gå in i en framtid som de själva har valt och utformat.

De är fast i sin personliga historias fängelse - deras dagliga erfarenheter förvrängs genom det förflutnas prisma, förvrängda av händelser som de inte valde. De överlevde krigets fasor bara för att finna sig själva fångade i minnena av vad de lyckades överleva.

Frågan är hur man kan hjälpa dessa människor att frigöra sig från de återkommande upplevelser som dominerar deras posttraumatiska upplevelser. Lyckligtvis finns det många olika sätt att göra detta på - många interventioner kan erbjuda den hjälp som dessa människor söker. Tyvärr är det dock ofta så att personer som är välutbildade i att tillämpa dessa interventioner inte är tillgängliga för just de människor som mest behöver dem.

Jag har bevittnat Gunilla Hamnes och hennes kollega Ulf Sandströms arbete i demonstrationer av deras tappingsprotokoll, ett av de många interventioner som erbjuds. Jag har från dem och andra fått mycket positiva rapporter om deras arbete i olika delar av världen, och särskilt i delar av Afrika, delar som har drabbats av folkmord och krig.

Dessa rapporter får mig att stödja det arbete som de och deras kollegor utför. Deras arbete har påverkat många människors liv på ett mycket positivt sätt. Och med hänsyn till de kulturella skillnaderna mellan deras egen kultur (skandinavisk) och de olika kulturerna i de olika delarna av Afrika, har de tillsammans med sina afrikanska kollegor utvecklat några interventionsformer (rytm, rörelse och sång) som stöder och intensifierar deras tappingsmetodik. Jag respekterar djupt deras engagemang och mycket positiva avsikter när det gäller att hjälpa Afrikas folk från de senaste krigens och traumanas härjningar.

Carl Johnson, PhD, Mentor för Peaceful Heart Network

Skrämmande händelser inträffar varje dag. En del av dem orsakas av naturens krafter, många är olyckshändelser, men många beror på mänsklighetens brister och de är våldsamma. De som upplever en traumatisk händelse kan bli mentalt fastfrusna i den och inte kunna fungera fullt ut i nuet. De drabbas av posttraumatiskt stressyndrom [PTSD]. Medvetenheten om det inre jaget blir begränsad. Tillgången till själen blockeras av en ständig besatthet av det förflutna och av energikrävande försök att hantera ångesten.

Uttrycken hos en person med PTSD bestäms till stor del av störningens känslomässiga kärna. Tyvärr är dess huvudkomponent raseri. När jag har arbetat i områden där människor har orsakat förödelse har jag slagits av hur många människor som är fyllda av ilska och redo att agera utifrån den. Känslans intensitet, och till och med dess ursprung, kan till stor del vara omedveten. Beteendemässiga manifestationer blir därför ofta irrationella utbrott av denna överväldigande ilska eller hetsiga överreaktioner på situationer som förståeligt nog är obehagliga. Kriminella och terroristorganisationer använder sig av PTSD-offer, varav vissa är ivriga rekryter.

Intressant nog har många av de drabbade inte personligen upplevt den traumatiska händelse som tycks styra dem, utan har ärvt sitt PTSD-syndrom från dem som gjorde det. De påverkas av något som de inte kan identifiera eller förstå, och de agerar instinktivt på det.

Jag talar här om orsak-verkan-förhållandet mellan traumatiskt lidande och våld. Det kommer från många källor och riktningar. Ofta är traumat inte läkt, och när förekomsten av aktiv PTSD i världen ökar risken för krig. Alla är i fara och lösningar måste hittas.

Det finns hopp. Jag har bevittnat mirakel av läkande under mitt arbete med PTSD-patienter – i Kosovo, Rwanda och Kongo-Kinshasa; med Zulu-nationen i Sydafrika; och med amerikanska krigsveteraner. Från det ögonblick då helandet skedde började en livsförändrande utveckling. Till exempel förvandlades män som i årtal hade skrämt sin hustru och sina barn till mjuka, omhändertagande familjemedlemmar. En man som längtade tillbaka till forna tiders gerillakrigföring blev fredsarbetare. Och människor som hade föraktats och undvikits för att de ständigt var elaka fick så småningom positiva kommentarer från sina kritiker. Behandlingen och läkandet tillförde inte kärlek till dessa människor. Den kärleksfulla anden fanns där hela tiden, dold av den

nuvarande stressen från tidigare händelser.

Efter att ha observerat otaliga fall av sådant läkande var jag övertygad om att Gud skulle ge varaktig fred till många oroliga områden när han hittade tillräckligt många följare som han kunde använda för att få jobbet gjort. Jag insåg att min föredragna, exakta metod [Callahans Tankefältsterapi - TFT] inte kunde nå massorna med en individuell metodik. Jag hoppades att det skulle dyka upp någon som kunde organisera och utveckla ett sådant program som skulle lindra trauman i mycket stor skala.

Gunilla Hamne kontaktade mig 2006 och snart arbetade vi tillsammans i Rwanda med att behandla överlevande från folkmordet 1994. Vissa rwandier hade bevittnat mordet på sina familjer och vänner. De som överlevde, inklusive de som hade blivit hackade och lämnade för att dö, har lidit oerhört av överlevnadsskuld. Det är uppenbart att kärnproblemet för denna grupp är en oerhört känslig fråga. För att en terapeut ska få förtroende och tillåtelse att ingripa är ett varsamt förhållningssätt som visar på uppriktig medkänsla en absolut nödvändighet. Gunilla Hamne, som verkligen bryr sig mycket, lyckades förtjäna människors förtroende. Min kommunikation med Ulf Sandström övertygar mig om att han också bryr sig mycket. Gunilla och Ulf är båda drivna och de delar en vision. Deras intentioner är underbara och deras integritet är bortom allt tvivel.

Gunilla och jag behandlade överlevande rwandier individuellt med avancerad TFT – Tankefältterapi. När de första 150 personerna nådde sina mål för läkning dokumenterades alla behandlingssekvenser, analyserades och placerades i en ganska lång behandlingsalgoritm som var specifik för den patientgruppen. Denna algoritm använde vi mycket framgångsrikt i Rwanda, och den har även fungerat bra i grannländerna.

TTT har utformats på ett annat sätt, som svar på pragmatiska krav. Med tanke på det stora antalet personer som behövs för att nå det stora antalet traumatiserade människor var det nödvändigt att välja en behandling som skulle vara lätt att komma ihåg och administrera av alla, även barn. Och som du kommer att upptäcka i den här boken har det gått mycket bra för TTT.

Jag tror att du kommer att tycka om den här boken och förhoppningsvis instämma i min applåd för Gunilla Hamne och Ulf Sandström för deras insatser. Det finns en solid överbyggnad här, och jag tror att den kommer att kunna stödja utvecklandet av ett effektivt program för att finna fred på jorden.

Altruism är överflöd: överflöd har inga gränser. Salut till upptäckarna av Trauma Tapping Technique.

Dr Rajni och Dr Bhaskar Vyas
Gynekolog och kirurg, stamcellsforskare, hypnoterapeuter, Indien

Den här boken är ett måste för alla som känner medkänsla för människor som befinner sig i svåra omständigheter till följd av människoskapade katastrofer och naturkatastrofer. Boken är ett resultat av många års pragmatisk erfarenhet inom ett område som vår traumatiserade värld behöver idag. Denna verktygslåda är mångsidig, lättanvänd och jordnära. Den kan användas av fredsaktivister, religiösa ledare, lokala, statliga och ideella aktörer. I vår egenskap som fredsförhandlare har vi sett att teknikerna i den här boken är verkningsfulla och omvälvande.

Pastor Dr. James Movel Wuye och imam Dr. Muhammad Nurayn Ashafa
Verkställande direktörer, Interfaith Mediation Centre, Nigeria

Inre skador är ofta en bidragande orsak till konflikter. Denna bok är därför viktig läsning inte bara för dem som arbetar med traumabehandling, utan också för dem som arbetar med konflikthantering.

Dr Alan Channer

Dokumentärfilmare specialiserad på fred och försoning, Storbritannien/Kenya

Det mest anmärkningsvärda med det material som presenteras i denna bok är hur lätt det är att lära ut och lära sig Trauma Tapping Technique (TTT) och dess förmåga att läka symptom av trauma. Boken är fylld av gripande exempel på människor som läkt sig själva efter fruktansvärda händelser i sitt förflutna. Det är inspirerande att läsa hur Hamne och Sandström med hjälp av TTT skapar läkning i områden som ödelagts av krig och grymhet. De beskriver också hur metoden tillämpas på stora grupper, vilket gör den till ett effektivt, kulturellt neutralt och språkoberoende verktyg. Denna bok är en gåva till världen, den bör läsas och tillämpas överallt där det finns lidande.

Ronald Ruden MD, PhD
Skapare av Havening-tekniker, USA

Den här boken är verkligen intressant. Språket överför mänsklig värme. Innehållet är jordnära och samtidigt mycket professionellt. Från min egen erfarenhet som socialpedagog vet jag vilken lugn atmosfär som uppstår efter en TTT-session när människor finner ro i sinnet. Därför är det meningsfullt och viktigt att sprida denna metod.

Andrea Slotte-Wikström
Socialpedagog, Finland

* * *

Det finns alltför många platser och situationer där människor har bevittnat och upplevt obeskrivlig grymhet och sorg. Där trauma ger ärr för vad som verkar vara en livstid. Tänk om vi kunde "räkna med" att våra fingrar förde oss tillbaka till helheten, att de kunde hjälpa oss att släppa de dåliga minnena och ge oss våra liv och själar tillbaka?

Kan trauma verkligen lösas upp eller lindras så här enkelt? Med dessa knackningar, ibland med sång, på tu man hand, i grupp och var som helst, till och med på ett tåg mellan två hållplatser?

Denna bok innehåller en hemlighet om läkning för var och en. Den är fylld med instruktioner, personliga erfarenheter, vetenskap och delar med sig av den glädjande enkelhet med vilken Tapping kan häva smärta likt en magisk bris och möjliggöra återhämtning och förändring.

Kliv in i Tapping-världen och se vad så många lär sig och upplever. Håll boken mot ditt hjärta och läs den sedan. Din ande, och de du delar den med, kommer att bli glada att du gjorde det.

Judith Simon Prager
Medskapare av Verbal Första Hjälpen



Eugénie Mukamazimpaka
i Kiziguro, Rwanda, organ-
isatör av en kvinnogrupp.

Tack!

Denna bok är tillägnad överlevande från ofattbara krigshandlingar, folkmord och utsatthet av alla slag som vi har mött i Tchad, Rwanda, Afghanistan, Uganda, Sierra Leone, USA, Kongo, Kanada, Finland, Sydsudan, Sverige och på många andra platser. Tack för ert förtroende att låta oss lära er hur man kan hjälpa sig själv och andra. Tack för att ni har visat oss att Tapping och Havening är några av de mest effektiva och tillgängliga verktygen för att läka stress och traumareaktioner. Ni har visat oss att läkning är möjlig.

Ett särskilt tack till Dr Carl Johnson, utan dig skulle utvecklingen av TTT aldrig ha skett, och till våra bröder och systrar, söner och döttrar i Rwanda: Robert Ntabwoba, Murigo Veneranda, Jacques Sezikeye, Placide Nkubito, Godelieve Mukasarasi, Didacienne Mukahabeshimana och många fler. Ett oändligt tack till våra kollegor i Kongo: Germando Barathi och Amani Matabaro, Christine Shuler Deschryver och resten av personalen på City of Joy, barnen på ASO, de före detta barnsoldaterna, personalen och Murhabazi Namegabe på BVES. Och alla våra kollegor i andra delar av världen: Salim Rajani, Cherif Choukou, Clément Abaifouta, John Njoroge, Emmily Korir, Ajing Chol Giir och Maketh Kuot Deng, Masu Sesay och Lilian Morsay, Judith Simon Prager, Alan Channer, Dr. Pastor James Wuye, Dr. Imam Muhammad Ashafa, Florrie Widén, Göran Gunér, Mia Hallberg, Maj Stoddard, Gerard Osenele Ukpan, Åsa Ottosson, Mats Ottosson, Martina Lindroos, Fredrik Praesto, Nils Ola Nilsson, Benoit Charlebois, Rob Nelson, vår fantastiska layoutare Marina Wiking. Ett varmt tack till Tom Oberbichler, Chris Pape, Bert Fellows, John Grinder, Ronald Ruden, John Obonyo, Dr Peta Stapleton, David Feinstein, Santosh Bandhari, Osoque Daktari, Dr Siyana Mahroof Shaffi, Kristin Miller, Nawar Alolabi, ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology), Gwyneth Moss och Anna K Nelson. Tack också till Melodie Sandström, Annika McKillen, Agneta Sandström, Moa Hamne, Anders Sandström och resten av våra vänner och familjer, och vår underbart ihärdiga korrekturläsare Anna G. Hildenbrand Wachtmeister, Judith Simon Prager och Dr Fred Gallo. Ivona Olofsson. Om du inte nämns i tryck är du med största sannolikhet omnämnd på vår hemsida, och definitivt inpräntad i våra hjärtan.

Med kärlek,

Gunilla Hamne och Ulf Sandström



ACEP's Humanitarian Award

I maj 2017 mottog Peaceful Heart Network stolt Humanitarian Award från ACEP (Association of Comprehensive Energy Psychology) för att ha spridit TTT över hela världen. Psykologen Diana Badilla, som tillsammans med Dr Kristin Holthuis har varit en avgörande del av implementeringen av TTT i Costa Rica, delade ut priset:

”Ikväll står jag här för att ge ett välförtjänt erkännande till två underbara personers arbete. De har utvecklat en Tapping-metod som skiljer sig från andra genom sin humanitära inriktning. Denna teknik har gjort det möjligt för energipsykologi att ta sig in i Costa Ricas statliga institutioner, i synnerhet inom socialtjänsten. Och detta är bara toppen av isberget. Människor på många konfliktfyllda platser i vår värld har genom denna teknik kunnat läka såren efter trauman som orsakats av krig, folkmord, katastrofer och social orättvisa.

Att uppleva läkekonstens och medvetandets utveckling innebär att man måste ha ett kritiskt perspektiv och kunna öppna sitt hjärta för världens nuvarande situation. Detta är mycket tydligt för Ulf Sandström och Gunilla Hamne, skaparna av TTT – Trauma Tapping Technique – och Peaceful Heart Network. De är sanna humanitära pionjärer inom energipsykologi. Med denna hjärtsymbol vill International Institute for Energy Psychology i Costa Rica uppmärksamma deras underbara arbete genom att tilldela dem Humanitarian Award.”

Länkar

www.peacefulheart.se

www.selfhelpfortrauma.org

App:

<https://l.ead.me/bb79OS>

Vår YouTube-kanal: Peaceful Heart Network



Podbean: Podbean Peaceful Heart Network



Facebook: Peaceful Heart Network



Instagram: Peaceful Heart Network

LinkedIn: Peaceful Heart Network

#traumatapping

#peacefulheart

#selfhelpfortrauma

#healingispossible

Det finns också online-resurser om TTT och andra psykosensoriska tekniker på webbplatserna för organisationer som vi samarbetar med:

Toolkit.judithprager.com – Judith Simon Prager

www.r4r.support – Resources for Resilience

www.frea.support/videos – FREA – Finding Recovery and Empowerment from Abuse

FÖRSTA HJÄLPEN

STRESS TRAUMA PANIK



"Den här boken är verkligen intressant. Språket överför mänsklig värme. Innehållet är jordnära och samtidigt mycket professionellt. Från min egen erfarenhet som socialpedagog vet jag vilken lugn atmosfär som uppstår efter en Tapping-session när människor finner ro i sinnet."

Andrea Slotte-Wikström, socialpedagog

"Jag har arbetat med trauma i över 40 år. Traditionella metoder som exponeringsbehandlingar kan fungera, men risken för återtraumatisering kvarstår. När jag lärde mig Tapping och Havening blev processen och återhämtningen så mycket snabbare och mer effektiv."

Stefan Sandström, psykolog och beroendebehandlare

"Va fan! Ängestklumpen i magen som funnits där hela livet är borta efter en sån enkel grej! Varför har ingen visat det här förut?"

Ung kille på HVB-hem

I denna bok får du lära dig ett 15-tal kroppsbaserade tekniker som reglerar nervsystemet och skapar inre lugn. Teknikerna kallas Första hjälpen för stress och trauma (First Aid for Stress and Trauma – F.A.S.T.) med Trauma Tapping Teknik och Havening som flaggskepp. Du får också möta människor som erfart effekten och läsa om vetenskapen bakom.

Peaceful Heart Networks grundare, Gunilla Hamne och Ulf Sandström, har sedan 2010 lärt ut FAST-teknikerna i över 40 länder – i flyktingläger, räddningstjänster, konferenser, universitet och skolor.

Vem som helst kan lära sig FAST-teknikerna. Ju fler som lär sig reglera sitt nervsystem och sin reaktivitet, desto enklare blir det att leva tillsammans.

