

TTT

Trauma Tapping Technique®

Av Gunilla Hamne och Ulf Sandström



www.peacefulheart.se

TTT - en första hjälpen metod för känslomässig stress

Känslomässig stress

Vi har alla varit med om att någon i vår närhet eller vi själva upplever känslomässig stress. Känner du igen någon av följande situationer?

- Någon verkar få panik på flyget
- En kollega på jobbet blir blek och nervös innan en viktig presentation
- Ett barn har blivit retat i skolan
- Någon varit med om en trafikolycka, ett dödsfall eller ett övergrepp
- Någon blir oförklarligt rädd i vissa situationer
- Någon vill berätta något men rösten och känslorna stockar sig
- Någon kämpar med en sjukdom

Ofta försöker vi lyssna och vara medkännande vilket räcker till en viss gräns. Med Trauma/Tension Tapping Technique (TTT) kan du få obehagliga känslor och reaktioner att släppa helt. Metoden går ut på att skicka signaler med hjälp av "tapping" in i kroppens nervsystem samtidigt som den obehagliga känslan är aktiv. Metoden kan ta mindre än 5 minuter att genomföra och effekten är ofta bestående.

Det spelar ingen roll om det du vill behandla är en "ny" eller "gammal" obehagskänsla. Vi lär ut TTT till överlevare från folk mordet i Rwanda 1994 såväl som till flyktingmottagningar i Europa, skolor och i andra situationer där man vill minska daglig stress.

"Det är suveränt att ha ett sådant här redskap. Häromdagen använde jag TTT på min dotter som var i chock efter att ha blivit påkörd av en bil när hon cyklade. Tapping fungerar!"

Mia, specialpedagog, Stockholm.

Bakgrund

TTT kommer ursprungligen från ett område som kallas *energipsykologi (EP)*. Det finns idag ett trettiotal metoder med olika förkortningar. De mest spridda är: TFT (*Thought Field Therapy/Tankefältterapi*) och EFT (*Emotional Freedom Technique*).

Det var den amerikanske psykoterapeuten Roger Callahan, som kom fram till detta sätt att behandla psykologiska problem. Han utarbetade den metod som kallas TFT i början av 1980-talet. Sedan dess har de olika varianterna utvecklats. Ibland kallas denna typ av metoder som kombinerar exponering av emotionella reaktioner med taktil stimulering även för sensorisk exponeringsteknik, eller på engelska "Psychosensory Techniques".

Inom EP är en vanlig förklaringsmodell den som bottnar i traditionell kinesisk medicin och som utgår från att vi har energikanaler (så kallade *meridianer*) som sammanbinder kropp, sinne och känslor. Man kan se det som ytterligare ett kretslopp i kroppen vid sidan av blodomlopp, nervbanor, lymf- och hormonsystem. Den här utgångspunkten har använts inom den traditionella kinesiska medicinen i över 5 000 år, till exempel vid akupunktur.

Självhjälp och Första Hjälpen för emotionell stress genom exponering och taktil stimulering är ett relativt nytt område även om man i USA använt denna typ av behandlingar i drygt 30 år. Bland annat har traumatiserade amerikanska soldater behandlats med framgång. I Storbritannien, Australien och Norge är metoderna mer etablerade än i Sverige.

Vetenskap och forskning

Det pågår sedan 80-talet forskning för att kartlägga vilka komponenter i tapping-metoder som TTT som är verksamma. H-P Söndergaard som är psykiater och chef för Kris- & Traumacentrum säger i förordet till en bok om EFT av Gunilla Brattberg:

”Om man tänker sig att en metod är så effektiv, hur kommer det sig då att inte är mer dokumenterad? En möjlig anledning är att det är ”folk healers” utan vetenskaplig läggning som har utvecklat den. En annan möjlighet är att metoden är fri. Man kan alltså inte ta patent på den. Då är den som ett föräldralöst barn, om den inte attraherar akademiska forskare, som är villiga att knyta detta till sin karriär.”

Det finns med andra ord minst tre modeller som kan förklara vad det är som är verksamt:

1. Energimeridianer som avblockeras enligt de teorier som traditionell kinesisk medicin vilar på
2. Depotiering av amygdalan genom exponering ihop med desensivering enligt Dr Ronald Rudens modell
3. Avbruten minnesrekonstruktion

Vad händer i kropp och sinne?

Genom mätningar med EEG (*Electroencephalogram*), har man kunnat registrera att hjärnvågsfrekvensen i hjärnans oroscentrum, amygdala, sjunker efter behandlingar med tapping. Den taktila komponenten skapar enligt Dr Ronald Ruden (författare till *When The Past is Always Present* och upphovsman till *Havening Techniques*) en elektromagnetisk puls som hjärnan uppfattar som lugnande. Ju lägre hjärnvågsfrekvens desto mer avslappnad är hjärnan och därmed personen i fråga. Personer som fått behandling med TTT vittnar om minskningar av många stressrelaterade symtom, som sömnsvårigheter, hjärtklappning, oro, flash backs av svåra minnen, aggressivitet, orolig matsmältning, panik, med mera.

Att använda TTT

TTT är en effektiv och skonsam metod för behandling av känslomässig stress hos dig själv och andra. Metoden är lätt att lära. Efter några genomgångar kan du behandla dig själv och andra. Du behöver inte oroa dig för om du är nybörjare. Även om det kan vara skillnad när någon som är erfaren utför metoden och när en nybörjare utför den är det alltid tillräckligt för att få resultat. Metoden fungerar för personer i alla åldrar.

Somliga upplever det som om obehaget tappar sitt fäste och rinner ut ur sinnet. Man kan likna detta metaforiskt vid en älv som är fördämd av stenar och trädstammar. Då kan vattnet inte rinna obehindrat. Istället bildas en fördämning. Om man släpper på mer vatten ökar trycket och träd och stenar lossnar. Vattnet kan då återigen flöda fritt.

TTT och liknande taktila (sensoriska) exponeringsmetoder har visat sig vara effektiva sätt att lösa symptom förknippade med trauma och fobier. Metoden fungerar i många fall bra även för att komma till rätta med stress, ångest, sömnsvårigheter och vissa typer av smärta.

En av metodens fördelar är att du även kan behandla sådant som en person inte vill tala om, eftersom det räcker att *tänka* på vad som hänt eller den känsla som ger obehag.

”I över 25 år har jag behandlat amerikanska krigsveteraner som har lidit av trauma. Både jag och mina klienter längtade efter en skonsam och effektiv teknik som Tapping”

Carl Johnson, traumaspecialist och professor i psykologi och psykiatri, Virginia, USA

En TTT session

Så här kan du genomföra en session med TTT:

1. Innan du börjar: Stäng av mobiltelefon och ta av smycken, klocka och andra föremål som kan vara i vägen för behandlingen.

Sitt gärna ner. Förklara för personen vilka punkter du kommer att beröra, så att dom kan slappna av och ta emot behandlingen utan att undra över vad som kommer härnäst. Be personen ta några djupa andetag.

2. Be personen formulera för sig själv vad det är för känsla, tanke eller minne dom skulle vilja neutralisera. Dom behöver inte göra det högt, men det är viktigt att dom kan gå in i den känslan i nästa steg.

Be eventuellt personen uppskatta hur obehaglig känslan är, till exempel med den så kallade SUD-skalan (*Subjective Unit of Distress*) från 0-10, där tio är värst och noll betyder inget problem.

3. För att behandlingen ska fungera måste personen komma "i kontakt" med den känsla som skall behandlas. Han/hon behöver inte gå djupt in i känslan, ett "lätt" fokus räcker. Man kan jämföra det med att ställa in en radio på rätt frekvens (= problemet) men hålla volymen låg (=tänka lite lätt).

4. Knacka/trumma med två eller tre fingertoppar (pek- lång- och eventuellt ringfingret) cirka 10-15 gånger på varje punkt i en rytm likt den snabba pulsen hos ett nyfött barn. Punkterna behöver bara stimuleras på ena sidan av kroppen. Behandla punkterna i följande ordning (se teckning och bilder):

1. Karatesidan på handen
2. Vid ögonbrynets början
3. Utanför ögat på benkanten
4. Under ögat på kindknotans högsta punkt
5. Under näsan
6. Under munnen, mellan läpp och haka
7. Under nyckelbenet högsta punkt + övre delen av bröstkorgen
8. Under armen i höjd med bh-band/bröstvårta

9. Lillfingrets insida i höjd med nagelns början

10. Ringfingrets insida - " -

11. Lngfingrets insida - " -

12. Pekfingrets insida - " -

13. Tummens insida - " -

14. Under nyckelbenet och över bröstkorgen

5. Be därefter personen ta två djupa andetag. Håll gärna hennes/hans hand i din - handflata mot handflata och andas samtidigt själv.

6. Upprepa knackningarna/trumningarna enligt punkt 4. Påminn personen om vikten av att tänka på problemet eller det som kommer upp.

7. Avsluta genom att be personen ta två djupa andetag igen. Sitt stilla medan personen andas vanligt i några minuter. Håll gärna hennes/hans hand i din - handflata mot handflata.

8. Be personen återigen tänka på problemet och fråga om något *förändrats*. Fråga hur det känns jämfört med när ni började, Till exempel om obehaget från början var 8 på SUD-skalan, vilken siffra är det nu?

För barn kan du till exempel använda teckningar med smiley-ansikten för att illustrera hur mycket känslan förändrats eller avståndet mellan händerna. Även en liten förändring i känslan är viktig att notera. Varje förändring betyder att blockeringen på väg att luckas upp.

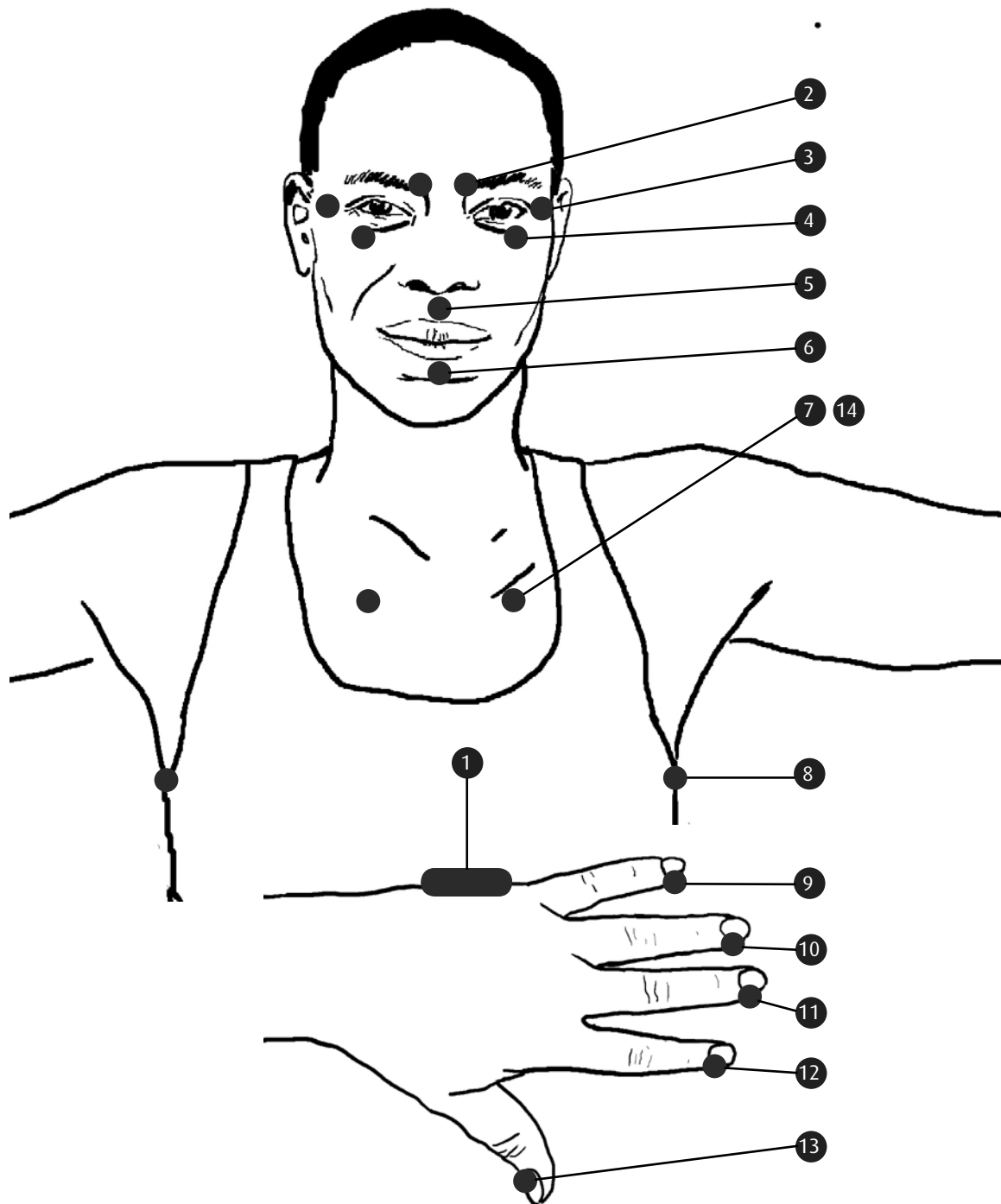
Vissa människor kan inte alltid säga ifall något har förändrats. Du kan då prova följande:

A. Försäkra dig om att personen tänker på samma sak som vid behandlingens början när du frågar hur det känns. Ofta skiftar tanken till ett nytt problem när det första lösts upp. Man kan jämföra det med tandvärk: man känner av en mindre smärtande tand när den ondaste är lagad och smärtfri.

B. Massera den så kallade "ömman punkten" (nr 15) och gör en session till, eller fler.

Trauma Tapping Technique®

TTT



Reaktioner efter behandlingen - acceptans och distans

Efter en behandling med TTT känner sig de allra flesta lugna. Somliga blir så pass trötta att de gärna vill sova en stund. Ju längre spänningen har funnits och ju djupare obehaget har suttit desto tröttare kan man bli. Kroppen och sinnet slappnar av och vill ha vila, som efter en ansträngande vandring med tung packning. En kvinna, som hade mycket skuld känslor för att hennes barn farit illa då hon levt med en våldsam man, sa efter behandlingen: ”Oj, är det så här det känns att vara avslappnad?! Då har jag nog inte varit det på många år...”

Eftersom man inte kan veta hur trött personen kommer att bli är det bästa att förbereda henne/honom på detta och se till att hon/han till exempel inte kör bil direkt efter behandlingen.

Förutom avslappning och trötthet är en känsla av *acceptans* för det som skett vanlig bland de som tagit emot TTT. Det är en *acceptans* som kommer inifrån. Som om en inre röst säger: ”Nu är jag färdig med det där. Det är dags att slappna av och gå vidare”.

Andra kan beskriva att de fått *distans* till den händelse som var orsaken till de obehagliga känslorna; att det som förut var likt en påträngande film med färger, lukt och ljud efter behandlingen är som en svartvit bild på avstånd: möjlig att betrakta utan att bli upprörd.

Det är viktigt att vara införstådd med att läkandet kommer inifrån personen själv. Det är inte du som behandlare som reparerar och ställer till rätta - det gör personens egen läkande kraft. Människor har en otrolig förmåga till läkning. TTT hjälper till att starta processen.

När du har lärt dig metoden är det viktigt att ge den vidare till flera.

Internationella projekt

Vi har skapat ett nätverk av Trauma Tappers - Peaceful Heart Network - för att sprida TTT till så många som möjligt världen över.

Vi har sedan 2007 tillsammans med lokala kollegor lärt ut TTT framförallt i Rwanda och östra Kongo-Kinshasa men även i Uganda, Sierra Leone, Sydsudan, Indien, Kanada, Chad, Grekland och Afghanistan.

Vi undervisar överlevande efter folkmordet, änkor och föräldralösa, barnsoldater och kvinnor och flickor utsatta för sexuellt våld samt organisationer som jobbar med olika utsatta grupper och förövare. Många av de som lär sig metoden för den vidare. Vi har uppföljning och kontakt med många av de föräldralösa efter folkmordet i Rwanda som behandlades 2007 och resultaten består.

Vi håller kurser i Första Hjälp och hantering av stress och trauma för volontärer, företag och hjälparbetare.

Läs mer på hemsidan: www.peacefulheart.se

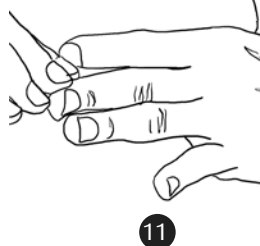
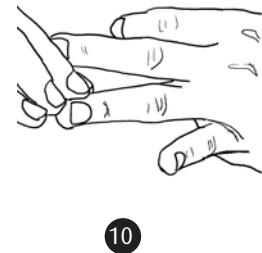
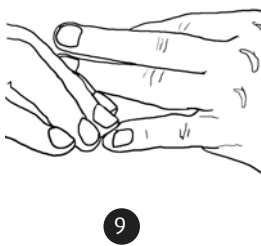
Se även språkoberoende instruktionsfilm för självhjälp på www.selfhelpfortrauma.org

Litteraturtips

Resolving Yesterday, Gunilla Hamne, Ulf Sandström
The Body Keeps the Score, Bessel van der Kolk
When The Past is Always Present, Ronald Ruden
Waking The Tiger, Peter Levine
The Promise of Energy Psychology, Feinstein, Eden & Craig
Energy Tapping for Trauma, Fred P Gallo
Lugn och beröring, Kerstin Uvnäs Moberg
EFT vid PTSD, Gunilla Brattberg
När inget annat hjälper, Inkeri Barenthin

***Prova dig fram!
Du kommer att bli förvånad över hur lätt
du kan hjälpa dig själv och andra att leva ett mer fridfullt liv
- i fred med dig själv och andra.
Skicka vidare - Pay it forward!***

Trauma Tapping Technique TTT



GÖR SÅ HÄR:

Knack/trumma cirka 15 gånger på varje punkt medan personen du behandlar tänker lite lätt på sitt problem.

Be honom/henne sedan andas djupt två gånger och repetera knackningarna en gång till. Andas djupt igen.

Peaceful Heart har en instruktionsfilm för flyktingar som du hittar på

www.selfhelpfortrauma.org



Ny enkel metod kan rädda traumatiserade flyktingars liv

Fem minuter. Längre tid tar det inte att använda den instruktionsfilm i självhjälp mot trauma som du hittar på www.selfhelpfortrauma.org.

Vem som helst kan använda metoden. Ett barn. En förälder. En vän. Över hundratusen personer har tagit del av den under vårt arbete i konfliktområden i Afrika. Nu vill vi använda erfarenheterna därifrån för att bidra i den kritiska flyktingsituation som uppstått i Europa.

Att fly från krig och komma till ett nytt land är en traumatisk och livsomvälvande upplevelse. Att inte kunna språket, kulturen och traditioner. Att sakna socialt stöd från familj och vänner. Att bära med sig emotionell stress och rädslor som visar sig i sömnstörningar, flashbacks, svårigheter att koncentrera sig, hopplöshet, aggressioner, självmedicinering och svårigheter att lära sig och minnas saker. Trots att man ha kommit till en säker miljö kan symptomen fortsätta och till och med förvärras. Yttre säkerhet och lugn är inte samma som inre säkerhet och lugn.

Den självhjälpsmetod vi utvecklat under åtta års arbete i bland annat Rwanda och Kongo kan stabilisera och lugna nervsystemet och därigenom hjälpa trauman att självläka när annan vård inte finns att tillgå. Det är att betrakta som en Första Hjälpen i väntan på professionell hjälp.

Vårt mål är att sprida fri hjälp över alla språk- och kulturgränser. Du kan hjälpa till!

Vi som har producerat filmen heter Gunilla Hamne och Ulf Sandström från Peaceful Heart Network som arbetar med första hjälpen för krigstrauma sedan 2007. Vi har gjort den tillsammans med reklambyrå Your Majesty Co. i Los Angeles och New York, under ledning av svensk-kurdiska Nina Amjadi – som själv kom till Sverige som flykting.

Du hittar mer information på hemsidan: www.selfhelpfortrauma.org
Direktlänk till filmen: <https://vimeo.com/142566005>

Tack för ditt engagemang!

Code Of Ethics For Trauma Tapping

Det här är våra etiska riktlinjer som vi vill att du skriver under på att följa

As a Trauma Tapper trained by the Peaceful Heart Network you shall:

1 Respect the dignity and worth of every human being, and their right to self-determination. Only present TTT as an offer.

2 Respect the physical integrity of a client, by explaining where you will tap before doing so and double check that they do not have injuries that might cause pain. Move slowly and focused.

3 Respect the mental integrity of a client by only asking them to verbalise a traumatic experience if they want to, because it is not necessary for the procedure to be effective.

3 Represent yourself honestly.

4 Feel free to try TTT on any mind pattern, thought or feeling, yet make sure you practise TTT within the limits of your competence and to your highest possible standards.

5 Always present TTT as an option with a great track record, but not as a certain solution for any given problem.

6 Act as an ambassador for TTT, so that it is presented as a professional and effective approach which can help people and organisations.

7 Never advise or suggest that somebody should use TTT instead taking a medicine or go for medical treatment. They can do both.

9 Respect the variety of different styles of TTT and complementary techniques.

10 Empowerment is a vital part of TTT. Always give credit for healing to the client, emphasize that it happens inside the client, and the tapping procedure is only a catalyst offered from the outside.

Signature