'Tankefeltterapi til den nervøse patient'

Workshop ved tandlæge og psykoterapeut MPF Else Baden-Jensen ,

Torsdag d. 11-04-2013 i BellaCentret.

Tandlæge og psykoterapeut MPF Else Baden-Jensen(EBJ) begyndte sin workshop med en kort gennemgang af, hvad tankefeltsterapi(TFT) er.

TFT er en terapiform der kombinerer Østens viden om kroppens energibaner med psykologisk samtaleterapi. TFT er en teknik til hurtig eliminering af alle former for følelsesmæssig ubehag og flere former for fysisk ubehag. TFT virker gennem stimulation af kroppens energibaner. Der benyttes ikke nåle eller massage – men derimod en let banken med fingrene forskellige steder på kroppen, samtidig med, at den der behandles tænker på sit ubehag.

TFT kan bruges til behandling eller lindring af: fobier, angst, PTSD, smerter, hovedpine, ubehag i kroppen, ordblindhed, hyperaktivitet, depression, fortrængt sorg og skyld, søvnløshed og mareridt.

EBJ gennemgik herefter standardproceduren for TFT: først skal patienten rate sin egen angst eller ubehag på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er ingen ubehag og 10 er meget stærk angst eller ubehag.

Herefter bankes der 10 til 15 gange på særlige trikkerpunkter fx på hovedet , indersiden af øjenbryn , under øje, under næse, midt på kraveben. Samtidig bruges der en særlig spørgeteknik. Hvor mærker du ubehag? Hvilken form har den? Hård eller blød? Hul eller massiv? Varm eller kold?

Proceduren gentages, og hver gang skal patienten rate på en skala fra 0 til 10, hvordan vedkommende har det med sin angst eller ubehag.

På workshoppen afprøvede vi teknikken. Først med en prøveperson, der skulle erindre en besværlig patient vedkommende havde haft fornylig. Da man kan benytte sig af en ”låneeffekt” kunne vi andre deltagere gøre det samme og selv få en effekt.

Herefter fik en deltager tilbud om, at arbejde med et specifikt problem. Da jeg i mange år har haft en slangefobi, synes jeg det kunne være spændende at prøve. EBJ arbejdede med mig i 15 til 20 min. Hun brugte standardproceduren og den måtte gentages mindst tre gange. Ved starten var mit ubehag ved tanken om en slange nærmest 12 og til slut var den minimal, måske 1-2. Jeg har i den efterfølgende tid set både indslag om slanger i tv og set billeder af slanger, og i begge tilfælde var ubehaget betydeligt mindre end normalt.

Tak til Else for en både interessant og medrivende workshop. P.S Det kan være jeg vender tilbage med min edderkoppefobi.

Tandlæge Mette Bay Rasmussen