



www.iMoCoaching.se



Trauma – PTSD/C-PTSD – Posttraumatiskt stressyndrom – C=complex

Glöm inte att jag INTE är utbildad eller certifierad inom detta. Jag skriver bara det jag lärt mig under de senaste veckorna + sett & läst i årtal. MINA åsikter.

Varför kommer de återkommande mardrömmarna om hiss & trappa nu och ibland en förlorad handväska? Efter typ 50 år ... var min första fråga. Senare har jag insett att en stor del av mitt liv reddes upp just då (sambon fick jobb) och mitt något röriga inre kunde börja poppa upp och be om hjälp, igen.

Trauma är INTE "bara" krig. Det är misshandel, våldtäkt, övergrepp, våld, mord, grovt rån och olyckshändelser. Då du, kroppen eller båda trott att du skulle dö. I mitt fall 11 ggr + allt jag utsatt min kropp för då den också trott att den skulle dö. **Complex** – komplicerat – alla gånger på varandra som detta hänt. Och troligen spelar förstås barn- och ungdomen in. En dysfunktionell, toxisk, destruktiv med gränslösa/gränsöverskridande/missbrukande människor, hjälper ju förstås inte till att göra dig stabil, stark och med tydliga gränser. I mitt fall en narc-mamma (narcissist+++) som jag sagt att jag inte blivit traumatiserad över, men skadad – joo, självklart. Kan hela världen detta? NEJ!! Skulle kunna skriva en roman och gjort det om narcissism, men jag stoppar här.

Trauma som bebis (du minns inte, men det har satt sig någonstans då kroppen minns), i barn- eller ungdomen, som vuxen, som äldre. En, flera, många tillfällen eller 20 års helvete på jorden. Chocktrauma – olyckshändelser som närapå kostade personen livet. Påstår jag att mina trauman än likadana som andras som varit med om långt högre grader i helvetet – NEJ!! Jag har både hört och läst om riktiga grymheter. Men de är tillräckliga för mig och tydligen två inom denna sfär.

Du har stängt av känslorna, lika så bra och enklare, lobotomerad vid halsen. Frågan är hur du får kontakt med dem igen. Ditt inre barn, din själ m fl håller tyst som i graven. INGET kommer upp alls. Känner dig av- eller frånkopplad. Återkommande mardrömmar, ett ytterligt tillfälle att börja härleda, en snutt i taget, ta tag i svansen och börja dra! Dina känslor är avskurna förutom när du blir djupt kär i något; en film, en bok, ett musikstycke, en tavla, en pryl/klädesplagg, en person i en film, en riktigt kunnig person (Ulrika.) Gäller åtminstone mig, vet inte om detta är universellt. Avatar. Les Miserables.

Du kompenserar den "fattiga/tuffa" barndomen med saker/prylar/ting; kläder, vackra smycken, mojs, saker, böcker till förbannelse som jag vill läsa. Tsundoku!

Trauma kan vara både mental, kroppslig, energimässig, individuell eller på en kollektiv nivå (Ukraina, Afghanistan, Syrien m fl.) Flashbacks – med ens poppar det upp något minne sedan lång tid tillbaka. Triggers. Ta tag i svansen! Härled. Dokumentera.



www.iMoCoaching.se



Trauma during Adulthood

https://istss.org/public-resources/trauma-basics/trauma-during-adulthood?gclid=Cj0KCQjwhY-aBhCUARIsALNIC0702pOEI2gg-Yha0a0veUb910CRbwhq3qVp1vDOkRBy8_B8v1J-k-YaAtdTEALw_wcB

Traumatiska händelser

Involverar antingen

- Faktisk eller möjlig död eller allvarlig skada och/eller
- Sexuellt våld.

De flesta vuxna har genomlevt åtminstone en traumatisk händelse, många fler än en. Trauma kan också vara kronisk, vilket betyder att liknande händelser inträffat många gånger under en lång tidsperiod (narcissism, psykopat, missbrukare m m.)

Vad kan jag själva göra?

Jag började **gräva – härleda**. Rejält. Satte jag mig ner på kammaren efter mardröm nummer fem på kort tid och gick tillbaka till 70-talet och hissar, trappor, inte lika ofta – förlorad handväska (har hänt inkl avskuren rem på T-centralen.) Vad/varför/när? Då jag alltid i drömmarna var fullkomligt livrädd för dessa trappor/hissar som på något sätt var trasiga, satt och storgrät och kunde inte ta mig vare sig in, ner, upp eller tillbaka så var det ju något som satt sig.

Hitta vad som förorsakar mardrömmarna – den grava sömnstörningen jag haft länge nu

Kartlägg – jomennisst, hittar ett större antal både hissar och trappor, spårvagn i Helsingfors som svischade förbi nästippen, hissen på -2, jag var på 7:e våningen, artig finsk chef öppnade dörren. Jag gick in med ena benet i hisschaktet. **Hade dött vid ett flertal tillfällen** om inte nära mirakler skett. Och **kroppen trodde jag skulle dö** vid ännu fler. Alla gånger jag dessutom utsatt mig för saker som är kul. Fallskärmschoppning. Zipline * 8, BodySuit, WingSuit, klättrat i branta berg utan kunskaper eller utrustning, säkerhet eller lina etc.

Dokumentera – mitt Livsinventarie-dokument som jag lärde mig vid sorgbearbetningsutbildningen och byggt ut är igen användbart. Så jag "bokför" noggrant allt jag hittar, hur ofta jag har mardrömmar, om vad etc. Blir en snygg lista på en himla massa saker. Börjar inse både vidd och allvar. Samt att mina kunskaper hittills inte räcker till.

Konstatera – att dessa händelser, ju överlevde allihop, men kroppen protesterar. Nu är det tydligen dags att avtäcka ett lager till av löken. Hur många lager finns det??

Acceptera – att så här är fallet just nu och att det kommer att kosta pengar, blod, svett och tårar (en bombad hjärna och trött som attan ingår vissa dagar efter NF-behandlingar.)



www.iMoCoaching.se



Action – gå till verket för att jobba med dessa minnen om du inte vill fortsätta att förtränga, förminska och förneka dem. Har inte berättat om detta åt så många, de får liksom mer läsa om detta 😊 och är trött på människor som just kör de tre F:en. Ja, men du har ju ... , jag har ju ...

Hitta "vass" hjälp – så här gör jag – ingen mästermetod. You Be You! You Do Yo!

Psykolog – Mindler, högkostnadsskydd, fanns en vass, men en klient går hos henne, så jag får en ACT-duktig i stället, det får duga just nu. De har också IKBT så jag pluggar Acceptans. Ska studera mer under tiden jag går där.

Neurofeedback, träning av det subkortikala systemet, 2 ggr per vecka, 10 ggr. Kostar en hel del då det är privat, men det får vara värt det. Min hälsa, min framtid, mitt mående är viktigt. Hittade dem tack vare inbjudan till ett gratis webinarium och jag blev störtförtjust i ämnet samt färgstarka Ulrika med djupa hennes kunskaper i detta.

<https://www.framnasgruppen.se/neurofeedback/> – jag går hos Eliisa i Stockholms city.

Kommer ett specialdokument om detta.

The Self-Attunement Workbook – The Nine Week guided journey from trauma to embodied safety, freedom and deeper Self-Connection. <https://www.self-attunement.com/>

Solfeggio – kommer ett specialdokument om detta – på engelska, för det är det språket som det finns information på. Är förälskad i dessa toner från 1500-talet!

Själsintelligensens sju nycklar – din guide till stark SQ. Livs navigera utifrån kraften i ditt autentiska jag och visdomen i ditt högre medvetande, Charlotte Fogel, 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=gQmIZGfe8U0>

"Utgår från en helhetsmodell för själens intelligens. Den är en guide för hur du varje dag kan leva och navigera utifrån en stark och kärleksfull kontakt med din autentiska essens, dina livssyften och de andliga dimensionerna av dig själv och livet. Som den helhet du är. Boken ger en handfast orienteringskarta och en användbar verktyglåda för hur du ökar tillgången till inre kraft, livsmening, kreativitet, kärlek och personligt helande och hur du konkret kan leva och manifesteras ett liv utifrån din inre sanning. På ett pedagogiskt och lättillgängligt sätt beskrivs komplexa, existentiella, intima och laddade livsfrågor och hur det praktiska vardagslivet kan integreras med det själsliga och mångdimensionella. Visdom från många traditioner och med rötter i bland annat shamanism, modern psykologi, kvantpsykologi, NLP, KBT, österländsk mystik, energimedecin och tantra vävs samman i konkreta begrepp, tankegångar och övningar. Dessa görs levande genom författarens egna djupt personliga erfarenheter och insikter. Boken ökar medvetenheten om hur kvantpsykologin kan påverka upplevelsen av en djupare mening och vår oändliga kapacitet att manifesteras och påverka. Boken är en skattkista för inre expansion till dig som vill vara magiker i ditt eget liv."

Kroppen håller räkningen, hjärna, sinne och kropp vid läkningen efter psykiskt trauma

"Traumatiserade människor finns överallt. I Sverige växer ett av fem barn upp i en familj med missbruk, 1-2 barn i varje skolklass mobbas under uppväxten och en av tio svenska kvinnor har någon gång i sitt liv utsatts för sexuella övergrepp. Modern forskning visar att den här typen av traumatiska upplevelser bokstavligen omformar både kropp och hjärna och försämrar de drabbades förmåga att känna glädje, engagemang, självkontroll och tillit."



www.iMoCoaching.se



I boken Kroppen håller räkningen erbjuder traumaspecialisten Bessel van der Kolk ett nytt perspektiv på trauma och går igenom innovativa behandlingar som öppnar nya vägar till återhämtning och skänker hopp om ett harmoniskt liv.

"En häpnadsväckande och viktig bok. Jag kan inte rekommendera den nog för alla som kämpar med... ja... vad som helst." - Tara Westover, författare till Allt jag fått lära mig.

"Djupt empatisk, insiktsfull och medkännande med löfte om att behandlingen av trauma kan humaniseras." - Jon Kabat-Zinn, Läkare som utvecklat medveten närvaro (mindfulness)

"Ger en vägledning till att inte bara dämpa lidandet, utan till att trots allt må bra." - Daniel J. Siegel, Neuropsykiater och författare till bland annat Aware och Förstå ditt barns hjärna."

<https://www.hanteratrauma.se/>

2015 – "van der Kolk är medicinskt ansvarig vid The Trauma Center i Boston, och han är sedan många år en av världens främsta traumaforskare."

<https://relationellarummet.com/2015/09/23/kroppen-haller-rakningen/>

Och inte att förglomma utbildningen jag började på i maj 2022 som fortsätter i ett fördjupningsår fr o m september, på danska. **Når Ego og Sjæl danser tæt & Felleskapet** – Pernille Bretton-Meyer som kallar utbildningen för psykospirituell – hon är bl a psykoterapeut sedan länge, NLP Master, en del är buddhism m m, <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK

Alla dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- **Når Ego og Sjæl danser tæt & Felleskapet** – <https://egosjael.trueliving.dk/>, DK
- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut** – HypnosCoaching, SE
- Certified **Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad **Hälsocoach & ACT-ALP**, SE
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor. En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>