



www.iMoCoaching.se



Neurofeedback – neurofeedbacksträning – NFT

Framnäsgruppen – <https://www.framnasgruppen.se/neurofeedback/> – som jag nämnde i mitt dokument om Trauma – C-PTSD.

Facebook: <https://www.facebook.com/framnasgruppen>

Podd-avsnitt om Neurofeedback: https://www.podbean.com/media/share/pb-vckxt-1302ddb?utm_campaign=w_share_ep&utm_medium=dlink&utm_source=w_share

Tips

Läs på, var med på ett av Ulrikas webinarier – läggs upp på Facebook eller kontakta dem för att få reda på när nästa är, boka tid för en kostnadsfri provomgång, så får du börja med ett besvara 134 frågor (hemma.) Ulrika läser igenom dem för att veta vilka slags behov du har. Det gäller ju att få effekt utan att knäcka klienten helt 😊 Sedan kan du bestämma dig om du vill köpa tio behandlingar – inget frikort då detta är privata kliniker. Stockholmskliniken ligger vid Hötorget.

”Othmers metod arbetar med två-punktsträning som ger hjärnan ett större omfång och större möjlighet att själv avgöra sin reglering. De så kallade hemmasystemen bygger på unipolär träning och mäter snarare flödet av syre och blod i frontalloben i stället för faktiska hjärnvågor.”

Varför jag valde denna metod och denna klinik

1. Jag var med på webinariet och blev väldigt intresserad av metoden. Något snabbare än årtal hos psykolog och djupdykande i något jag redan fått upp till ytan.
2. Min tilltro till Ulrika, hennes kunskaper och företaget.
3. Effektivare och mindre smärtsamt än att gå igenom alla trauman på nytt, känna något jag ändå inte känner och traggla. Mitt nervsystem pga allt jag blivit utsatt för sedan tidig barndom (troligen histrionisk++++ (en slags narcissistisk) mamma som senare fick diagnoserna bipolär 2, schizofren affektiv, alla olyckshändelser, allt jag själv tillfört och insikten om att mitt nervsystem gick på sina allra sista utslitna krafter och höll på att packa ihop. Dessutom har jag pluggat en del frekvensmedicin och vet att vi och allt annat består av vågor, frekvenser och vibrationer. Solfeggio jobbar ju också med dessa.

Metoden använder sig av speciella CAD-filmer (Computer Aided Design) något irriterad över ”skog och natur” som ska föreställa äkta, men vande mig), samtidigt som det är viktigt att verkligen kolla på filmen, lyssna på den speciella musiken, hålla i den morrande kaninen (som rör på sig – det taktila) och få sin frisyr (jag har sällan en) hyfsat förstörd av fyra sensorer placerade på olika ställen och lite kvarblivet lim. Inget tillförs hjärnan, maskinen läser av deltavågorna. Mina vågor går förstås utanför ramen ...

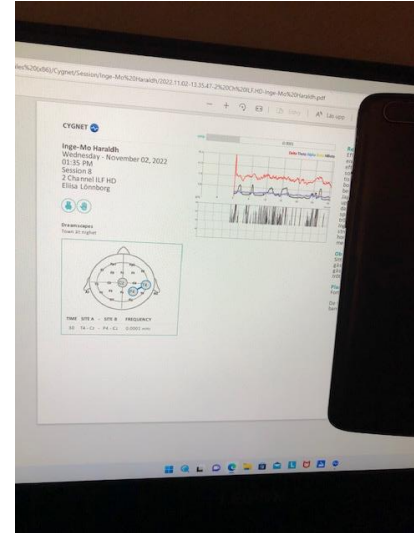


www.iMoCoaching.se



Mina deltavågor

30-40 minuter, två gånger i veckan, inkl en kort men viktig diskussion om måendet efter behandlingen och tills nu – trött, bombad, huvudvärk etc. Superviktigt att terapeuten kan följa ditt mående och därmed anpassa behandlingen. Du kan också komma in snabbt för en stabilisering vid behov. Har inte behövt det, men vissa dagar har varit ganska så hjärnslöa/lösa. Och viss huvudvärk av och till, inte svår, men funnits där i bakgrunden hela tiden. Ta med i beräkningen att denna behandling tar kraft, mer vissa gånger, mindre andra. Och jag tycker ju att det visar på att det händer något i min hjärna. Den får verkligen jobba på att reglera mitt **kortikala system** (i det limbiska – det andra är amygdala.)



Det kommer att bli räddningsmetoden för psykiatri

<https://www.specialnest.se/metoder/det-kommer-att-bli-raddningsmetoden-psykiatri>

Grundkurs i Neurofeedback

<https://nordiccenterofneurofeedback.com/kurser/grundkurs-othmers-metod-i-stockholm/>

Kan neurofeedback minska PTSD-symtom hos svårt traumatiserade flyktingar?

<http://media.psykologerna.se/2019/01/kan-neurofeedback-minska-ptsdsymptom-hos-svart-traumatiserade-flyktingar-roda-korsets-center-.pdf>

Se hur det går till

<https://www.youtube.com/watch?v=oDHheQxr6KA>

The Development of the Othmer Method

https://bee.sg/2020_EN_Whitepaper_FINAL.pdf

Chapter 43 – History of the Othmer Method: an evolving clinical model and process

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128176597000439>

Dr Siegfried & Dr Susan F. Othmer method – since 1985

<http://www.eeginfo.com/doctorothmer/>

“Dr. Siegfried Othmer and Susan F. Othmer have been involved with neurofeedback since 1985. The initial impetus was the brain-training of their son Brian for his seizure disorder. The training was life-transforming for their son, which redirected their professional lives to the further development of neurofeedback as well as to the promotion of its public acceptance. Dr. Siegfried Othmer is currently Chief Scientist of the EEG Institute and President of the Brian Othmer Foundation. Dr Susan Othmer is Clinical Director at the EEG Institute, which is located in Woodland Hills (Los Angeles). The Othmers have pioneered a number of novel applications of neurofeedback over the years. The Othmers provide professional training in EEG biofeedback and sponsor a professional network of neurofeedback therapists, the EEG Associates. The Othmers have been developing premier instrumentation for neurofeedback continuously over the last twenty-two years, and this development is ongoing.”



www.iMoCoaching.se



Varför tar våra hjärnor så usla beslut?

<https://www.sporthalsa.se/artiklar/varfor-fattar-vara-hjarnor-sa-usla-beslut/>

"Det andra hjärnsystemet som är med och styr hur du tänker och agerar är det som kallas för kortikalt. Det kortikala hjärnsystemet finns i din pannlob. Det här systemet är till för att planera och tänka långsiktigt."

Litteratur

Kroppen håller räkningen: hjärna, sinne och kropp vid läkning efter psykiskt trauma, Bessel Van der Kolk, 2014, på svenska 2021 – denna bok är bibeln inom narcissist/psykopatskadade personer. I kapitel 19 nämner hon neurofeedbackterapi.

"Det finns traumatiserade människor överallt: många har blivit utsatta för missbruk i hemmet, olika former av övergrepp eller mobbning. Obehagliga upplevelser sätter sina spår i sinnet, känslorna och kroppen. Lidandet hos en traumatiserad person delas ofta även av närstående. Den världsberömda traumaexperten Bessel Van der Kolk har arbetat med traumapatienter i över trettio år. I Kroppen håller räkningen tittar han på traumatisering och posttraumatisk stress ur ett bredare perspektiv och avslöjar att traumatiska upplevelser faktiskt orsakar fysiska förändringar i våra hjärnor - särskilt i de delar av hjärnan som har hand om njutning, anknytning, kontroll och tillit. De skador som orsakats av trauman kan repareras med hjälp av en rad olika metoder, som van der Kolk beskriver i sin bok. I boken diskuteras effekterna av bland annat neuroplasticitetsterapi, mindfulness och yoga när det gäller att hantera trauma. Kroppen håller räkningen erbjuder beprövade alternativ till läkemedel och traditionell terapi. Den här boken kommer att hjälpa dig att få ditt liv på rätt spår igen!

"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 bok med löfte om mer human behandling av trauma." - Jon Kabat-Zinn, Läkare som utvecklat medveten närvaro (mindfulness)
Kroppen håller räkningen (The Body Keeps the Score) har legat tre år på New York Times bästsäljarlista och sålt över fyra miljoner exemplar."

Neurofeedback som hjälp vid traumabearbetning, Anna Gerge m fl, 2019

"Erfarna psykologer och psykoterapeuter berättar om hur behandling med neurofeedback bidrar till ökad psykisk hälsa och bättre självreglering hos komplext traumatiserade och dissociativa patienter. Gemensamt för bokens författare är erfarenheten att neurofeedbackterapi, NFT, för traumatiserade patienter tycks vara en skonsam och effektiv metod för stabilisering och bearbetning. Metoden beskrivs och förklaras med många kliniska exempel. Vi visar hur symptom som exempelvis problem med sömn, koncentration, känsloreglering och flashbacks lindras samt hur det kan förstås utifrån neurovetenskap, anknytningsteori och psykoterapiforskning. Huvuddelen av boken har skrivits av Anna Gerge, fil.dr, leg. psykoterapeut (redaktör). Medförfattare är Marianne Alenius, leg. psykolog, Magdalena Bluhme, socionom och leg. psykoterapeut, Anna Lannér Swensson, leg. psykolog och leg. psykoterapeut, Anna-Karin Lindgren, leg. psykolog och leg. psykoterapeut och Kenjiro Sato, leg. psykolog och leg. psykoterapeut.



www.iMoCoaching.se



Boken riktar sig i första hand till psykoterapeuter och andra behandlare. Neurofeedback — biofeedback genom EEG-återkoppling Via EEG-elektroder registreras hjärnans elektriska aktivitet i olika frekvensband. Hjärnans aktivitetsmönster belönas visuellt, auditivt och taktilt. Förmågan att lugna sig och självreglera ökas. Det bidrar bland annat till ökad koncentration, fokus och förbättrad sömn."

Kan neurofeedback hjälpa hjärnan? Svenska exempel på arbete med välmående och prestation, stress, smärta, substansberoende, ADHD och PTSD, Maud Nilsson m fl, 2018

"Neurofeedback — biofeedback genom EEG-återkoppling

Via EEG-elektroder registreras hjärnans elektriska aktivitet i olika frekvensband. Hjärnans aktivitetsmönster belönas visuellt, auditivt och taktilt. Förmågan att lugna sig och självreglera ökas. Det bidrar bland annat till ökad koncentration, fokus och förbättrad sömn. I den här boken möter du patienter och kliniker som testat neurofeedbackträning, NFT. De berättar hur behandlingen har bidragit till ökad psykisk hälsa och bättre självreglering. Metoden beskrivs och förklaras med många kliniska exempel. Kunskapen om effekten av NFT gäller särskilt för ADHD och posttraumatisk stress, men boken berör också behandling av substansberoende, smärta och depression samt arbete med så kallad peak performance, prestation på hög nivå. Gemensamt för alla bokens medförfattare är en erfarenhet av att NFT verkar vara en lovande, skonsam och effektiv terapimetod som kan förbättra symtom som är vanliga i många diagnoser, exempelvis problem med sömn, koncentration och känsloreglering. Vår erfarenhet är att NFT kan bidra till ökat välbefinnande, både för sjukvårdens patienter och för en bredare allmänhet som helt enkelt vill må och fungera bättre. Huvuddelen av boken har skrivits av Pia Ahlstrand, leg. psykolog, klinisk specialist, neuropsykolog, Anna Gerge, fil. mag., leg. psykoterapeut (redaktör) och Frida Johansson Metso, leg. psykolog (redaktör). Medförfattare är även Karin Duberg, auk. socionom, leg. psykoterapeut, Henning Laugesen, leg. läkare, specialist i psykiatri, Jette Myglegaard, neurofeedbackterapeut samt Maud Nilsson, leg. psykolog och leg. psykoterapeut."

Brian's Legacy: As Shared by His Father Dr Siegfried Othmer, 2013

"Brian's Legacy chronicles the emotional journey of a dedicated father and his troubled son. As a child, Brian Othmer, faced many challenges, including epilepsy, Tourette's, Asperger's, and explosive rage. As a young adult, he recorded his journey in a diary, which reveals a young man determined to understand himself and his brain, and to answer the question that drives him: Where do I fit in this world? In this phoenix-from-the-ashes story, Brian's journal entries are paired with his father's recollections, as Dr Siegfried and Dr Sue Othmer seek out medical and behavioral experts to help them understand and cope with their son. Throughout their heart-breaking odyssey, they finally discover something that works: neurofeedback. Through their work in neurofeedback, Brian's legacy lives on."

+ många, många till på engelska m m.



www.iMoCoaching.se



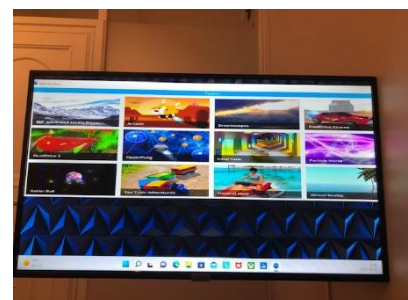
I mitt fall, vad jag listat ut och lärt mig hittills;

Övriga skador sedan ett liv i med en ensamstående narcissistisk++++ mamma – problematisk relation tills fem år innan hon dog 2015, många tidiga och nära dödsfall, väldigt många nära olycksfall/nära döden, många äventyr, många av det mesta – relationer, saker, resor, jobb, trolig ADD (självdagnosticerad, egna påhittade verktyg som fått mig att fungera på en vettig nivå), söndergnisslade plomber/tänder = 13 rotfyllningar = 11 implantat av zirkonia (INTE titan = dyrare), grava sömnstörningar, mardrömmar av och till och ett enormt intresse och vetgirighet för personlig/självtveckling, hälsokunskaper, sorgbearbetning m m. Kostat massor, men gett mig mycket. Min dyraste hobby är alla utbildningar och att ha ett företag.

Katastroftankar (allt illa som kan hända kommer upp direkt), pajad sköldkörtel (23 symtom, medicinerar med NDT sedan typ 11 år), binjurar (kosttillskott), två magsår, magkatarr sedan jag var 18 och felmedicinerad (hade för lite magsyra, INTE för mycket!) och medicinen var cancerogen, åt i typ 20 år, av och till, ibland med ett stort glas öl – så bra tog jag hand om mig ... men aldrig missbruk, bara ett hetsigt liv. Två utbrändheter då jag bara låg och tittade i taket. Idag tar jag bättre hand om mig och fr o m nu tänker jag inte utsätta kroppen/nervsystemet för mer än allt som ändå händer. Inga fler äventyr på höga höjder. Inga fler narcissister i min närhet. Inga fler dramer. Inga fler sabeltandade tigrar som väntar i skogsbrynet. Mycket mer Solfeggio! Affektreglera – volymkontroll. Vad är farligt, på riktigt? Vad är inte det?

Hjärnans plasticitet – neuroplasticitet – hur mycket vi kan tänja på gränserna/systemen och sedan få hjälp att ta tillbaka dem till sunda nivåer. Att anpassa efter miljön, men försöka hitta en sundare miljö, sundare relationer, sundare sätt till hur man behandlar sig själv och hållbara rutiner.

Och amygdalan – vår lätt hysteriska fröken som larmar om allt och alla. Faror/skydda, men beredskapen kan vara lite för hög och ständigt på vakt. Från grönt till gult/orange till konstant rött – dysreglering, 800 varv och växeln på 1:an som systemet lärt sig av allt från dödsfall, allvarliga olyckshändelser, ett brutet ben/arm/skador, hög/kronisk smärta, hjärnskakning, för tidigt född, besvikelser, hot, misshandel – så allt fastnar/bränns vid, försöker titta runt fyra hörn samtidigt och gummibandet blir bara mer uttänjt och torrare (äldre.)





www.iMoCoaching.se



Alla dokument jag lagt på LinkedIn+++ finns upplagda och nedladdningsbara på mina hemsidor. Jag skriver / #onsdagsdokument. Under Jag skriver hittar du också mina tre publicerade e-böcker. Narcissism. Härskartekniker. Signalsubstanser.

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- När 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/>