



Trik Nordens Nyhedsbrev Nr. 2, 2009.

Kære medlem af foreningen "Trik Norden" samt bruger af hjemmesiden triko.dk.

Velkommen til alle de nye "ansigter", som har fundet vej til, foreningen Trik Nordens hjemmeside: www.triko.dk Vi har oprettet denne hjemmeside, netop for at du med trikotillomani eller skinpicking ikke skal føle dig alene.

Et stort, varmt velkommen til Jer, som har meldt sig ind i foreningen, uden Jeres støtte og opbakning vil foreningen ikke kunne eksistere.

Foreningen arbejder på at fremme forståelsen og kendskabet til trikotillomani og skinpicking for dig, som er ramt af en af de to lidelser, dine venner og familie, samt til offentligheden, herunder behandlere.

Hvis du synes, at Trik Norden har haft en positiv indflydelse på dit liv, så få dine venner og familie til at støtte op om vores sag. Et medlemskab af foreningen koster "kun" 100 kr. pr år og kan erhverves via foreningens hjemmeside, eller ved kontakt til foreningens kasserer Ina P.: ina@triko.dk

På forhånd mange tak.

Hjemmesiden.

Der har desværre været en del tekniske problemer, med hjemmesiden som vi beklager meget. Nogle af siderne har ikke været vist korrekt og det har ikke været muligt at poste og besvare indlæg i forummet. Problemerne er heldigvis blevet løst nu og tingene fungerer igen.

Generalforsamlingen

Foreningen afholdte sin årlige generalforsamling den 22. marts i København, med ca. 14 deltagere.

Årsmødet startede med et foredrag af stresscoach m.m. Thomas Milsted, fra Center for Stress og Trivsel (www.cfs.dk) som fortalte meget detaljeret om, hvad stress er, hvad den gør ved os fysiologisk og mentalt, samt strategier til, hvordan man undgår stress i fremtiden.

Efter en lille pause startede den egentlige generalforsamling, efter den udsendte dagsorden.

Formandens beretning

Under dette punkt blev der bl.a. debatteret, hvorfor der var så få betalende medlemmer i forhold til registrerede brugere af hjemmesiden – en stor frustration siden foreningens start. Nogle af forklaringerne/undskyldningerne kunne bl.a. være:

- Et fuldt medlemskab kunne betyde, at man skulle se lidelsen i øjnene.
- Man er bange for, hvad andre tænker; hvis papirer fra foreningen "falder i de forkerte hænder".
- Man er generelt vant til at få mange ting/information gratis på nettet i dag.

Hvad er din undskyldning?

Vedtægtsændringer

Bestyrelsen havde et par ændringer til foreningens vedtægter, som alle blev godkendt.

Foreningen har nu fået status som patientforening, og ikke støtteforening som tidligere. Der skelnes juridisk mellem de to grupperinger, eksempelvis hvorvidt man er berettiget til økonomiske midler fra private/offentlige fonde og puljer. Eksempelvis yder staten ikke penge til støtteforeninger.

Betalingsfrist for at være møde- og stemmeberettiget på generalforsamlingen er også blevet ændret. Fra at hedde en måned før er det nu legitimt med registreret betaling, på selve dagen, hvor generalforsamlingen bliver afholdt, hvis bestyrelsen har bevis (eksempelvis et udskrift fra vores netbank) på din indmeldelse i foreningen.

Medlemsgebyr

Medlemsgebyret af foreningen stiger pr. 1. januar 2010 til 200 kr.

Valg af bestyrelsesmedlemmer

De resterende 3 bestyrelsesmedlemmer, Claus, Ina og Lene, blev genvalgt. Ingen af de tilstedeværende på generalforsamlingen havde, på nuværende tidspunkt, interesse i at tiltræde en bestyrelsespost. Det betyder, at vi må finde frivillige andetsteds og anvende de frivillige, vi allerede har, noget mere og bedre.

Flere arrangementer eller foredrag

Der var blandt de tilstedeværende på generalforsamlingen et stort ønske om flere arrangementer, f.eks. foredrag, i Trik Nordens regi. Vi er nu i gang med at planlægge et arrangement med "Behandlingsformer" som tema. Vi har foreløbig sat arrangementet til den 1. november, men mere information kommer senere.

Pause med støttegruppen i København

Siden november måned 2008 har antallet af deltagere været lig nul. Det er selvfølgelig dybt beklageligt, da et møde med et andet menneske, i samme situation og samme problemer, er unægtelig det første skridt til at få det bedre med sig selv og sin trik. Vi har valgt at holde en pause med gruppemøderne og overvejer, om vi skal genoptage møderne til efteråret, med et specifikt emne, som forsøg på at tiltrække de trikrante. Men hvad synes du?

Efterlysning af pårørende

Det, som vi helt specifikt efterlyser, er pårørende, især forældre, til en trikrant, der gerne vil træde frem og fortælle sin historie til offentligheden. Til gavn for andre forældre og pårørende, der står i samme situation.

Foreningen Trik Norden synes, at udbredelsen af kendskabet til lidelsen og dens problemstillinger til offentligheden er meget vigtigt, og vi kan ikke gøre det uden din hjælp.

Har du lyst og mod, så kontakt et medie og foreningen, da vi kan bidrage med ideer og adresser til blade/magasiner, samt fakta og erfaring.

Det, vi kan læse ud fra de henvendelser, vi har modtaget fra forældre til et barn med trik, er, at det er mere end frustrerende. Et er, at man som forælder føler sig magtesløs og frustreret over sit barns adfærd. Et andet er mangel på forståelse fra sine omgivelser. Sidst, men ikke mindst, mangel på behandlingsmuligheder hos en professionel, der kender til lidelsen. Denne vinkel på trik problematikken, syntes vi er vigtig at få belyst i offentligheden.

Erfaringerne viser, at når foreningen har haft en artikel om trikotillomani publiceret i medierne, finder flere frem til "diagnosen", foreningens hjemmeside og hvad det er vi står for.

Der er også et stort behov for mere synliggørelse af lidelsen, så andre kan se, at vi er en stor gruppe af mennesker, der ønsker, at "vores problem" bliver taget mere seriøst.

Er der andre der ønsker at træde frem, så hører vi gerne fra dig.

Behandling

Forskningen i årsagerne er stadigvæk i sin begyndelsesfase, og meget tyder på, at årsagen til hårudrivningen eller skinpicking skal findes i vores hjerne kemi og gener. Den ultimative behandlingsform, eller "gå-væk-pille" til trikotillomani eller skinpicking ligger desværre stadigvæk ude fremtiden. Men fat mod og håb, da der på nuværende tidspunkt er behandlingsformer, som syntes at have en stor positiv effekt på både trikotillomani og skinpicking.

Kognitiv adfærdsterapi (se mere detaljeret på foreningens hjemmeside). Sammen med "Habit Reversal Training" (HRT) = vane ændringstræning, og "Acceptance and Commitment Therapy". Har vist de bedste videnskabelige resultater for trikotillomani og skinpicking hidtil.

Med den erfaring har vi kontaktet SAKT, *sammenslutningen af kognitive terapeuter i DK*, med positiv resultat. Vi har fået publiceret et 1-sides indlæg om lidelsen, dens problemstillinger, samt facts, i SAKTS sidste nyhedsbrev. Savner du en god kognitiv behandler, med kendskab til trik eller skinpicking i dit nabolag, så kontakt en behandler via deres hjemmeside www.sakt.dk.

Emotional Freedom Techniques (EFT behandling) Bygger på tesen, at alle negative følelser skyldes en afbrydelse i kroppens energisystem. En form for psykologisk akupunktur – bortset fra, at der ikke bruges nåle. Behandlingen ophæver forstyrrelser ved brug af "tapping" på kroppens meridianer kombineret med samtaleterapi.

EFT terapeuter, med kendskab til Trikotillomani:

I Danmark: Nete Kiær EFT Centret: www.eftcentret.dk/

I Sverige, Lund: www.centerforenergipsykologi.se/

Vi ønsker stadigvæk at høre fra dig, som allerede har været i behandling. Din respons vil hjælpe andre i samme situation. Vi ønsker et navn på behandleren og evt. hjemmeside adresse på din behandler. Skriv nu og fortæl.

Blog om trikotillomani

Christina Pearson, grundlægger af The Trichotillomania Learning Center i USA, har kreeret sin egen blog om trikotillomani og skinpicking . Lige nu er der bl.a. en diskussion om et alternativt navn til "trikotillomani". Hele bloggen kan læses her: <http://blog.trich.org/>

Praktiske ting for Trik Nordens medlemmer

Husk at melde ny adresse til foreningens kasserer, når du flytter. ina@triko.dk.

Generelt

Hvis du ikke ønsker at modtage Trik Nordens Nyhedsbrev fremover, kontakt os, med brugernavn, på info@triko.dk

God Sommer
Trik Nordens bestyrelse.
kontakt: info@triko.dk