



## Trik Nordens Nyhedsbrev Januar 2010

Godt Nytår. Vi håber, at alle er kommet vel ind i det nye år.

Et stort velkommen til alle jer, som har fundet frem til Trik Nordens hjemmeside. Vi håber du/I kan finde den nødvendige viden, hjælp, støtte og opbakning, som du/I har behov for.

Vi har kreeret denne hjemmeside og forum netop for, at du ikke skal føle dig alene. Et trygt og anonymt sted, hvor du kan åbne op, dele dine tanker og erfaringer med ligesindede.

Bestyrelsens mailadresser findes også her, så hvis du har spørgsmål, så svarer vi gerne på dem.

Vi vil også gerne sige tusinde tak til alle jer, som har mødt op til foreningens arrangementer i det forgangne år. Først ved foreningens generalforsamling i marts, med stressforsker Thomas Milsted som foredragsholder.

Sidst, Trik Nordens arrangement i november, om forskellige behandlingsmetoder for trik og skinpicking. Her deltog Center for Kognitive Psykologer, som fortalte om behandlingsmetoden og hvad det indebærer at deltage i et behandlingsforløb for trik hos dem

Ligeledes deltog Nete Kiær fra EFT Centret, og hun viste film om EFT som behandlingsmetode hos krigsveteraner, og fortalte om hvad EFT er, og hvordan det kan "helbrede" triktillomani.

Dejligt at se det store fremmøde og hyggeligt at se velkendte ansigter, så vel som helt nye.

Tak til alle jer nye ansigter, som tog modet til jer og troppede op. Bestyrelsen håber, I fik noget anvendeligt ud af arrangementerne.

Vi håber, at komme til at se mere til jer alle, i det nye år.

### N-acetyl cystein (NAC)

I vores forrige nyhedsbrev og nyhed på foreningens hjemmeside, har vi beskrevet NAC, som et middel til at reducere trangene for at hive.

*Vi skrev: "Det er ifølge dansk lovgivning forbudt at sælge aminosyrer som kosttilskud, så man kan derfor ikke umiddelbart købe det i Danmark. Men det findes som det aktive stof i en række lægemidler til slimopløsning, som sælges i håndkøb under navnene Mucomyst, Mucolysin, Granon eller Kuril og er i alle tilfældene brusetabletter som indeholder 200 mg NAC. Udover det aktive stof indeholder tabletterne kun brusemiddel (bagepulver), søde- og smagsstoffer. Det kan også købes til inhalation, men da er det på recept".*

Det viser sig, at brusetabletter indeholder vores max. daglige indtag af salt (her som bikarbonat), som giver (hvis man følger dosis for indtagelse af NAC) tørhed i munden, dehydrering, samt en følelse af at have "tømmermænd/være bagfuld". Det vides heller ikke, hvordan overforbrug af disse slimopløsende medikamenter har af negativ påvirkning på slimhinderne. Derfor anbefales det, at man anvender den 'rene vare', som kan købes online.

- VitaViva ([www.vitaviva.com](http://www.vitaviva.com)): Forretning i Holland, men med hjemmeside og priser på bl.a. dansk, svensk og norsk.
- Super-smart ([www.super-smart.eu](http://www.super-smart.eu)): Forretning i Luxemburg/Storbritannien. Hjemmesiden er ikke på skandinavisk, men på andre europæiske sprog, og priserne angives i euro.

Da begge forretninger ligger i EU, skal der ikke tages hensyn til told for danskere og svenskere. Hos begge forretninger kan 100 tabletter købes for ca. DKK 175.

### Forhøjelse af kontingentet

Ved generalforsamlingen sidste år, blev det besluttet at hæve kontingentet, fra 100 kr. til 200 kr. (norske, svenske eller danske). Forhøjelsen gælder fra 1. januar i år.

Vi opkræver kontingent kvartalsvis. Det betyder, at du først får en opkrævning med det nye beløb i den måned, du meldte dig ind i 'Patientforeningen Trik Norden'.

Medlemskab af foreningen, sker ved kontakt til bestyrelsens kasserer Ina Petersen [ina@triko.dk](mailto:ina@triko.dk)

## Behandlingsmuligheder

Bestyrelsen har længe forsøgt at opdrive behandlere med ekspertise eller stor interesse i vores lidelse. Det er nu endelig lykkedes.



**Center for Kognitive Psykologer, Vesterbrogade 15 2.  
1620 København V**

### Gruppeterapi for trikramte.

Trik-gruppeforløb er for dig, der:

- ✓ Har lyst til at lære mere om din trikotillomani
- ✓ Har lyst til at blive bedre til at håndtere din trikotillomani
- ✓ Har brug for et sted, hvor du kan være helt åben
- ✓ Gerne vil mødes med andre, der er i samme situation som dig
- ✓ Synes, at det betyder noget at høre, at du ikke er alene om at føle og gøre, som du gør
- ✓ Kan finde glæde og motivation ved at få støtte og selv støtte andre ligestillede i deres behandlingsproces

Behandlingen vil fokusere på at give dig en større forståelse for og opmærksomhed på mønstrene i din egen trikotillomani samt træne konkrete værktøjer til at håndtere din trik. Du vil i denne proces få kyndig vejledning af din psykolog samt støtte fra ligesindede.

Såfremt der er et generelt ønske i gruppen, kan vi også bruge tiden på en uddybende fortælling af vores personlige historier, bagvedliggende årsager til udviklingen af trikotillomanien, håndteringen af andre men relaterede udfordringer i hverdagen el.lign.

Behandlingen vil tage udgangspunkt i kognitiv adfærdsterapi (KAT) – herunder vil også blive inddraget elementer fra Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og mindfulness samt Stimulus Control (SC) og Habit Reversal Training (HRT).

**Start:** Marts 2010 (start uge 9)

**Antal gange:** 10 gange

**Tid:** Hver anden torsdag, kl. 17-20

**Antal deltagere:** 6 personer

**Sted:** Center for Kognitive Psykologer, Vesterbrogade 15 2. 1620 København V, Danmark

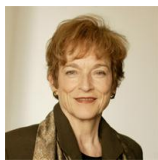
**Pris:** DKK 5.900 (inkl. individuel forsamtale)

**Tilmelding:**

Tilmelding og/eller spørgsmål kan ske til psykolog Maja Schou på tlf. **+45 4199 8603** eller [maja@cfkp.dk](mailto:maja@cfkp.dk)

Her kan du læse en beretning fra en, der har haft meget stor glæde af modtage behandling for sin trikotillomani, v.h.a. Kognitiv Adfærdsterapi. [http://download.triko.dk/multimedia/Behandlingserfaring\\_CFKP.pdf](http://download.triko.dk/multimedia/Behandlingserfaring_CFKP.pdf)

## EFT - Emotional Freedom Techniques



ved Nete Kiær [www.eftcentret.dk](http://www.eftcentret.dk)

### Har du Trik? og har du prøvet alt?

Du har endnu en mulighed nemlig EFT - Emotional Freedom Techniques.

Jeg kalder EFT fremtidens behandling: Hurtige og holdbare resultater - uden medicin og uden indgreb.

EFT er en metode, der hører til i energipsykologien. Den bygger på den nyeste viden om forbindelsen mellem kroppens skjulte energier, vores følelser og vores helbred. Man kan behandle følelsesmæssige, fysiske og mentale problemer, og succesraten er 80%. Hvor mange behandlinger, man skal have, afhænger af, hvor komplekst problemet er, ikke af hvor gammelt det er. Man skal være indstillet på også selv at gøre en indsats, når man har fået instruktionen. Metoden er meget enkel, og alle kan lære den.

Jeg har behandlet en del med Trik med gode resultater. I kan læse et indlæg på Trik Norden's webside

<http://www.triko.dk/userposts.php?0.forums.742> For at linket virker, kræver det at du er logget ind på trik nordens hjemmeside.

### Hvordan gør man?

EFT er en ukendt metode for de fleste, og selvfølgelig vil man gerne vide både hvad og hvordan?

Du kan læse mere om EFT her: [www.eftcentret.dk](http://www.eftcentret.dk)

Mange hilsner

Nete Kiær

Kontakt: Tlf. +45 7022 6625

[info@eftcentret.dk](mailto:info@eftcentret.dk)

Her kan du læse om en norsk kvinde, der er blevet helt hivesfri efter EFT-behandling.

<http://download.triko.dk/multimedia/VG030110.pdf> (1,5 MB)

## At opsøge en behandler

Er svært og grænseoverskridende for mange. Den behandler, man opsøger, har højst sandsynlig ingen viden om trikotillomani eller skinpicking, ej heller viden om, hvordan lidelsen bedst behandles.

Trik Norden har fået foldere tilsendt fra USA, som muligvis vil gøre det lettere for dig at opsøge en behandler.

Folderen hedder: *"Pulling Hair, Trichotillomania and its treatments in adults. A guide for Clinicians"*.

Vi sender den meget gerne til dig. Kontakt formand Lene Møller på [lene@triko.dk](mailto:lene@triko.dk)

## Alle kan lære at kontrollere sin hive/pille adfærd

Det kræver dog meget stor fokus og en god portion stædighed. Det vigtigste er at lære årsagerne til adfærden, hvornår og under hvilke omstændigheder sandsynligheden for at hive/pille er størst, hvad der trigger en af osv.

Det er lidt af et detektivarbejde. Jævnlig notering i en logbog eller journal, kan være et godt hjælpemiddel. Notering over en længere periode vil give dig et større overblik af dit personlige trik/skinpicking mønster. Når du kender dette, vil du få lettere ved at ændre de mønstre, som leder til hårudrivning eller pillen i huden. På sigt skulle dette gerne hjælpe dig med at lære at kontrollere trangen og derved minimere eller helt stoppe adfærden.

En 'kold tyrker', kan ikke anbefales.

## Årsager til trikotillomani og skinpicking

Alt forskning omkring trikotillomani og skinpicking er i sin begynderfase. Der er hidtil forsket i det genetiske, neurologiske og det biokemiske, og meget tyder på, at årsagerne skal findes i vores genetik og i vores hjerne kemi.

### Det genetiske

For et par år siden fandt forskerne, to genmutationer i "SLIRK1-Genet". Et gen der primært knytter sig til Tourette's Syndrom, men højst sandsynlig også knytter sig til trikotillomani.

Læs mere her (på engelsk) <http://www.medicalnewstoday.com/articles/52828.php>

## Det biokemiske

Den nuværende forskning viser forstyrrelser i optagelsen af de to signalstoffer serotonin og dopamin, i hjernen. Den type af medikament, som har vist det bedste resultat af reducere af hive/pille trangen, er tabletter som indeholder regulatorer for begge signalstoffer.

## Det neurologiske - hjerneforskning

En trik hjerne har ligheder med en med Tourette Syndrom og en med OCD. Altså hvordan den vælger at fortolke forskellige signaler og impulser.

Til sammenligning med Tourette får vi en impuls fra lillehjernen, som giver os følelsen af en indre uro, en form for anspændthed, som 'dikterer' os at begå en bestemt adfærd for at tilfredsstille eller dulme denne forstyrrende impuls. Til sammenligning med OCD, har man fundet overstimulation i amygdalaen (på dansk mandelkernen), en kirtel, som bl.a. kontrollerer/administrerer vores følelser som f.eks. frygt og tilfredsstillelse.

## Trik Nordens bestyrelse

Bestyrelsen har i de sidste 3 år, med få undtagelser, kun haft 3 aktive personer. Vi har efter bedste evne forsøgt at klare alle de ansvarsopgaver, som ligger i at styre en patientforening, samt en hjemmeside.

Vi erfarer, at stigningen af antallet af medlemmer i foreningen og brugere af hjemmesiden øger kravet og forventningerne om mere specifik viden og informationer om lidelsen, samt behandlingsmuligheder.

Vi besidder en del viden, artikler og forskningsresultater, som bare venter på at blive bearbejdet til et nordisk publikum.

Tre bestyrelsesmedlemmer, i Patientforeningen Trik Norden, med denne krævende og store arbejdsbyrde, er langt fra tilstrækkelig eller tilfredsstillende for nogen. Kort sagt, vi kan ikke længere klare det selv.

### **Bliv aktiv i Trik Nordens bestyrelse.**

Bestyrelsen er i et desperat behov for 4 nye bestyrelsesmedlemmer. Fire friske, relativt udadvendte personer, som ønsker at påtage sig et ansvar, som tror på vigtigheden af foreningens arbejde. (se foreningens målsætning og vedtægter under fanen: "Foreningen Trik Norden", på hjemmesiden [www.triko.dk](http://www.triko.dk)). Personer som kan bidrage med deres erfaringer til, hvordan foreningen kan gøre sit arbejde bedre, eller ideer til nye tiltag, eller hvordan vi bedre kan fremme foreningens målsætninger.

### **Bestyrelsen efterlyser også:**

- En akademiker eller lignende, med kendskab til fagligt engelsk. Vi har et stort behov for at gennemgå og oversætte det materiale, vi modtager fra TLC (The Trichotillomania Learning Center) med efterfølgende publicering i Trik Nordens Nyhedsbrev eller på foreningens hjemmeside.
- En person eller flere, med ekspertise eller erfaring i fundraising.
- En, som kan kreere og levere en ny og mere brugervenlig hjemmeside, som understøtter behovet for mere relevant info, samt tilgodeser brugernes behov for det nuværende forum.

For dig, som ønsker at yde en aktiv indsats, enten som en del af bestyrelsen, eller som en del af projekterne, kan henvende sig via mail til Trik Norden: [info@triko.dk](mailto:info@triko.dk)

Vi mangler desperat din indsats.

For spørgsmål vedrørende bestyrelsesarbejdet og projekterne, kontakt da Formand, Lene Møller [lene@triko.dk](mailto:lene@triko.dk)

For alle andre interesserede, som ønsker at vide mere om foreningen og dens arbejde, opfordrer vi jer til at deltage i Trik Nordens næste ordinære generalforsamling, som finder sted i slutningen af marts dette år.

Mere info vil blive publiceret senere.

På bestyrelsens vegne

Formand Lene Møller

[www.triko.dk](http://www.triko.dk)

[info@triko.dk](mailto:info@triko.dk)

Såfremt du ikke længere ønsker at modtage Trik Nordens nyhedsbrev, så send en mail til [info@triko.dk](mailto:info@triko.dk) med angivelse af brugernavn.