



**Velkommen til Triik Norden  
Du er ikke Alene !**

November 2009

## Invitation

Triik Norden har hermed den store fornøjelse at invitere dig, din familie og venner, til et arrangement om forskellige behandlingsformer for trikotillomani.

Det sker:

**Søndag den 29. november Kl. 13.00-17.00**

**Valby Kulturhus, Lokale 1, 3 sal**

**Valgårdsvej 4-8, 2500 Valby**

### Program:

13.00 - 13.15 Kort præsentation om, hvad triik er og ikke er, baseret på forskningen  
ved Formand Lene Møller

13.15 - 14.45 Kognitiv Adfærdsterapi  
ved Henriette Kinnerup og Maja Schou, Center for Kognitive Psykologer

14.45 – 15.00 Spørgetid

15.00 - 15.15 Pause

15.15 - 16.45 Emotional Freedom Techniques  
ved Nete Kiær, EFT Centret

16.45 - 17.00 Spørgetid

Målet med arrangementet er at give dig en indsigt i hvilke behandlingsmetoder der pt. er tilgængelige for triikramte i Danmark.

At se din skam og angst i øjnene, og deltage i dette arrangement, kan meget vel være det første trin, til at få det bedre med dig selv og din triik.

Kom og mød andre og lad dig blive inspireret.

Vi glæder os til at se dig.

Triik Norden

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

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



**Velkommen til Trik Norden  
Du er ikke Alene !**

## **Kognitiv Adfærdsterapi ved Henriette Kinnerup og Maja Schou**

Vi vil med vores oplæg give en introduktion til kognitiv adfærdsterapi – hvad kognitiv adfærdsterapi er, og hvad man som klient kan forvente i et kognitivt terapiforløb.

Vi vil således komme ind på historien og teorien bag kognitiv adfærdsterapi, hvad kognitiv adfærdsterapi er og ikke er, samt beskrive et typisk kognitivt behandlingsforløb – her med vægt på, hvordan et behandlingsforløb for trikotillomani, kunne se ud på vores klinik.

### **Hvad er Kognitiv Adfærdsterapi?**

Kognitiv terapi adskiller sig fra andre behandlingsformer ved at tage udgangspunkt i din nuværende situation. Vi arbejder med relationen mellem dine tanker, følelser, kropslige fornemmelser og din adfærd i lige præcis de situationer, hvor du føler ubehag.

I kognitiv terapi samarbejder klient og psykolog om at afprøve nye og mere hensigtsmæssige tanker og forestillinger om os selv og verden for på den måde at åbne for nye muligheder for handling og forandring. De kognitive terapeutiske metoder er den psykologiske retning, der videnskabeligt har vist de bedste resultater. Det gælder både, hvad angår hurtig og langtidsholdbar effekt. Det betyder også, at du gennem kognitiv terapi hurtigere bliver selvhjulpen.

Center for Kognitive Psykologer

V. Kinnerup & Tingleff, Vesterbrogade 15, 2. 1620 Kbh. V

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

## **EFT - Emotional Freedom Techniques ved Nete Kiær.**

### **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 indlæg på Trik Norden's webside.

### **Hvordan gør man?**

EFT er en ukendt metode for de fleste, og selvfølgelig vil man gerne vide både hvad og hvordan? Det fortæller jeg lidt om på Trik Nordens møde d. 29. november - så kom, hvis du vil vide mere.

EFT CENTRET

V. Nete Kiær

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