

Hvem er Jane Marie Engelmann?



Psykosomatisk terapeut

- Certificeret Tankefeltterapeut
- Certificeret METAsundheds terapeut
- Certificeret Hypnoseterapeut
- Master i Hypnoseterapi
- Diplom i social pædagogik
- Business mentor uddannelse
- Foredragsholder
- Næste skridt – forfatter

Lidt mere om mig:

- Jeg er 56 år, har 3 voksne børn og 4 børnebørn
- Jeg har drevet egen virksomhed siden 2016 og fuldtids praksis siden 2019.
- I dag har jeg hjulpet flere tusinde mennesker med traumeforløsende terapi og lindring af smerter
- Min passion er, at være med til at gøre en forskel - en forskel, der skaber bedre livskvalitet, harmoni og glæde i livet.
- Og udbrede viden om METAsundhed

- Fordi det hele kommer indefra –

I samarbejde med FAKS

Foreningen Af Kroniske Smerteramte og pårørende.

- Viste du, at der i Danmark er **1.3 millioner** mennesker, som er ramt af kroniske smerter?

Kilde: FAKS



Webinar 1

Forstå hvad kroppen fortæller dig via dine smerter –i METAsundheds perspektiv

- **Introduktion** til den psykosomatiske traumemodel
- **Tema:** bevægeapparatet – knogler, som handler om ”selvværdet”
- **Øvelser:** Tankefeltterapi øvelse ”vend batterierne i kroppen”
- **Øvelse:** Hånddominans
- **Meditation** ”Flammen” (vær klar med papir og blyant)

Inden vi starter:

Så kunne jeg godt tænke mig at vide:

- Hvor er du fra? (eller skriver det i chatten)
- Og hvorfor du har tilmeldt dig webinarret?

- Kun hvis du har lyst -

Hvad er METAsundhed?

METAsundhed stammer fra teorier udviklet af den tyske læge Ryke Geerd Hamer i 1980'erne

- METAsundhed hjælper med at oversætte kroppens symptomer sådan at vi kan forstå hvad den fortæller os, når vi ikke føler os raske eller når vi har fysiske eller følelsesmæssige symptomer.
- På denne måde gør det os i stand til at forstå, hvad der ligger bag kroppens måde at fungere på, og at kroppen altid forsøger at hjælpe os.
- Ved at forstå sammenhængen (**psykosomatik**) kan vi optimere vores helbred, måske få det bedre, spare os selv for frygt, og blive gladere og mere selvhjulpne mennesker.

Hvad er psykosomatik?

Psykosomatik står for sammenhængen mellem psyken og kroppen

Psyke = Sindet på græsk

Soma = Legemet på græsk – deraf navnet psykosoma-tik.

- Ved at analysere på kroppens symptom/smerte/diagnose kan der findes frem til det traume/hændelse, der har sat gang i de kropslige symptomer
- Og ved at få indsigt i den hændelse/traume, der har sat gang i symptomet, og bearbejde det, kan det ske, at dit symptom formindskes
- Den Psykosomatiske Traumemodel er en anderledes og mere præcis indgangsvinkel til, hvordan kroppens symptomer hænger sammen med et traume/hændelse
- Med den Psykosomatiske Traumemodel analyseres der på symptomet og symptomets placering.

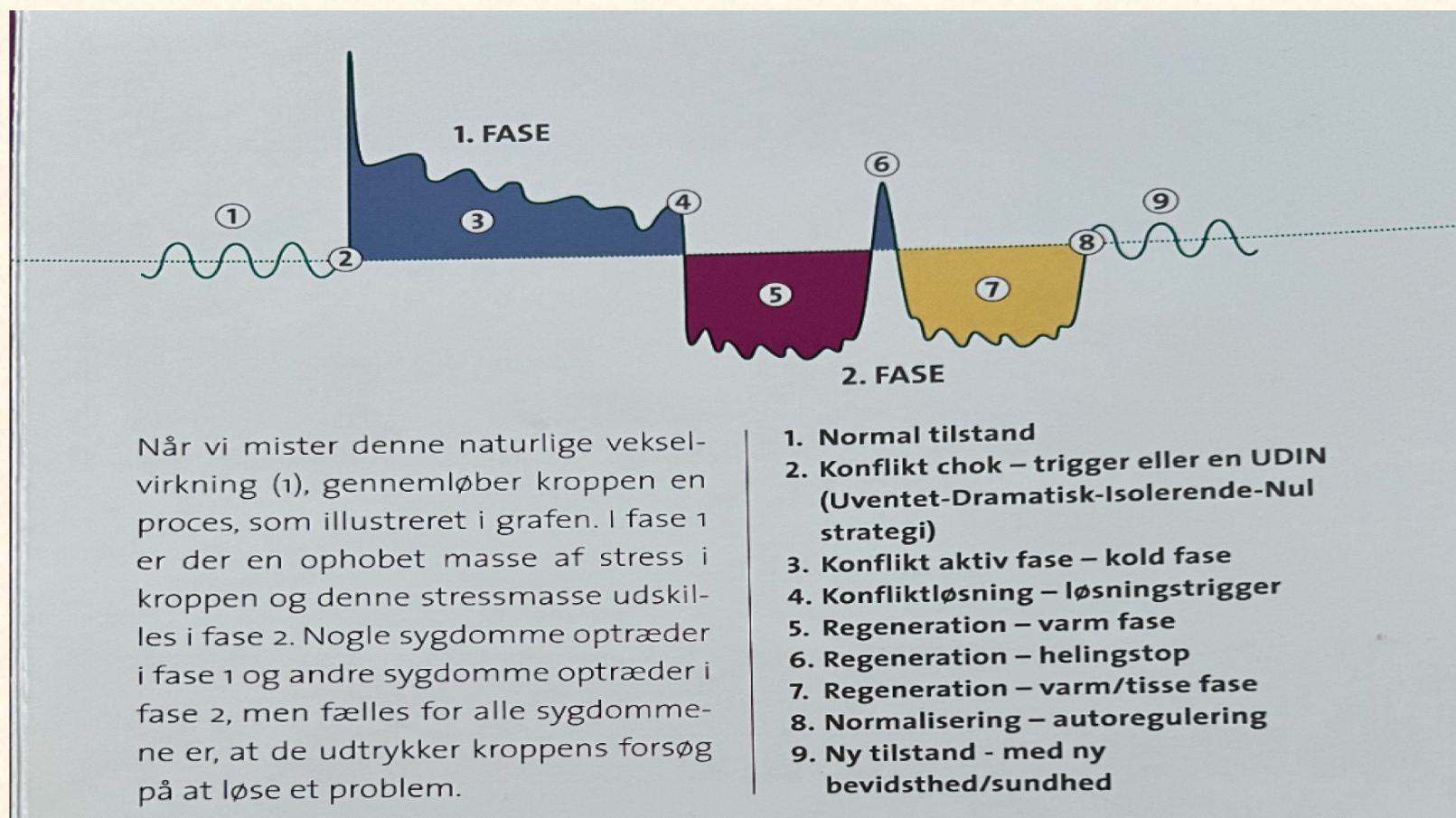
Min egen historie i METAsundheds perspektiv

Jeg slap for at blive opereret i begge mine skuldre takket være METAsundhed og Tankefeltterapi

- Påkørt i 2014
- Smerter i begge skuldre
- Smertehelved, binyrebarkinjektioner og mange kiropraktor besøg
- Udredning og dom

METAsundhed – psykosomatisk traumemodel

Analyse af kroppens symptom



METAsundhed – psykosomatisk traumemodel

Fase 1 – blå – konfliktfasen / stress fasen:

- Vedvarende stress symptomer
- Kolde hænder og fødder
- Trækker sig ind i sig selv
- Hjertebanken og forhøjet blodtryk
- Hård mave – forstoppelse
- Negative tanker
- Skyldsfølelse

METAsundhed – psykosomatisk traumemodel

Fase 2 – **rød** – reparationsfasen / regeneration:

- Smerter/symptomer/sygdom

Analyse af mine skuldre

Overordnet konflikttema for **knoglen** (bevægeapparatet) som hører til hjernelaget
Storhjernemarven: C- C+

En dyb selvværdskonflikt med aspekt af ikke at kunne bære sig selv, ikke føle sig god nok osv....

Placering - konflikttema for **skulderen**:

Åg - en byrde – jeg kan ikke bære min byrde – det er min skyld – der er ikke plads til mig (være stille og usynlig) – jeg kan ikke forsvare mig – jeg kan ikke tage mig af mig selv

Forløsning i både den dominante side og den ikke dominante side (indre og ydre verden) da begge skuldre smerter.

Storehjernemarven

C- (blå fase/stress) C+ (rød fase/regeneration)



Hånddominans øvelse

- Slap af i armene og læg hænderne på låret/bordet
- Klap skiftevis i hænderne og på låret/bordet
- Slå hænderne sammen, så den ene tommelfinger ligger øverst

Hvilken tommelfinger er øverst – venstre eller højre?

Er venstre tommelfinger øverst er du venstre dominant.

Er højre tommelfinger øverst er du højre dominant.

Den dominante side handler om den *ydre verden*

- Far
- Partner
- Arbejde
- Søskende
- Venner
- Projekter
- Konkurrence
- Andre ydre påvirkninger

Den IKKE dominante side handler om den *indre verden*

- Mor
- Hjemmet
- Børn
- Dit indre barn
- Nære relationer - børnebørn
- Dit fundament
- Det du betragter som dit "barn"

Tankefeltterapi øvelse

Vend batterierne i kroppen

- Dyb vejrtrækning (ind ad næsen – ud af munden)
- Slå håndkanterne sammen
- Masser på det ømme punkt
- Dyb vejrtrækning
- Slap af i armene

Meditation

Flammen – papir og blyant

Webinar forløb 2024

Webinar 1 – onsdag den 12. juni

Forstå hvad kroppen fortæller dig via dine smerter –i METAsundheds perspektiv
Introduktion til METAsundhed – den psykosomatiske traumemodel
Tankefeltterapi øvelse
Hånddominans
Meditation

Webinar 2 – onsdag den 10. juli

Hvordan analyseres der på et symptom eller smerte -med den psykosomatiske traumemodel?
Introduktion til SOFT analyse modellen – SUD skala (subjective units of distress)
Bygger videre på tankefeltterapi øvelsen

Webinar 3 – onsdag den 14. august

Hvad definerer et traume –og hvordan hænger det sammen med smerter?
Introduktion til hvad en traumestreng er, og hvad udløser et traume (UDIN)
Indsigt i adfærdsmønstre og livsline

Webinar forløb 2024

Webinar 4 - onsdag den 11. september - **(sener, muskler, ledbånd, skelettet)**

Webinar 5 - onsdag den 9. oktober **(nyrernes samlerør, ødemer)**

Webinar 6 - onsdag den 6. november **(underhud / overhud)**

Webinar 7 - onsdag den 4. december **(tarme)**

Med forbehold for ændringer

Webinar forløb 2024

Webinar 4 - onsdag den 11. september - **(sener, muskler, ledbånd, skelettet)**

Webinar 5 - onsdag den 9. oktober **(nyrernes samlerør, ødemer)**

Webinar 6 - onsdag den 6. november **(underhud / overhud)**

Webinar 7 - onsdag den 4. december **(tarme)**

Med forbehold for ændringer

Tilbud til FAKS medlemmer

Bliv medlem af FAKS for resten af året og få adgang til hele webinarserien +replay for: 340 kr. (*spar kr. 580.-*)

Tilbud:

- 80% rabat på webinarserien = 180 kr. (normalpris er 600 kr.)
- 50% rabat på medlemsoprettelse = 160 kr. (normalpris er 320 kr.)

- Hvis du **ikke** er medlem af FAKS kan du stadig tilmelde sig de enkelte moduler inkl. replay til en pris af 100 kr. per modul

Bliv medlem af FAKS: <https://faks-dk.nemtilmeld.dk/38/>

Og endnu et tilbud til FAKS medlemmer

Som medlem i FAKS kan du bestille 1 times online terapi hos Jane Marie Engelmann til blot **kr. 275.-** (normal pris kr. 1.000.-)

Man kan vælge mellem disse typer sessioner:

- METAsundhedsanalyse af kroppens symptomer, som giver indsigt i de følelsesmæssige temaer, der kan være forbundet med de fysiske symptomer og udløse smerte.
- Traumeforløsende terapisession med Tankefeltterapi. Når det følelsesmæssige tema (traumet) bag smerten er identificeret, kan det være gavnligt at forløse dette traume, for at kunne formindske smerten.

Alle sessioner forgår online og afholdes via zoom – og bestilles via FAKS

<https://faks-dk.nemtilmeld.dk/46/> (kun for medlemmer)

Tusind tak for i dag

- Tid til spørgsmål

For smerteramte & pårørende Når smerter fylder

I samarbejde med fokus på:

POSITIV SMERTEMESTRING



Jane Marie Engelmann

PSYKOSOMATISK
TERAPEUT

smertelinjen
energi
smil
kom
sammen
FAKS
modig
hy
frivillig
varme
spændt
udvikling
engageret
venner
llesskab