

Når hovedet og kroppen endelig får lov at få *fri*

Langt de fleste af dem, der kommer hos mig, har i årevis kørt under et højt indre eller ydre pres, og til sidst siger hovedet, kroppen eller begge dele fra. 77% havde brugt andre behandlingsformer for deres problematik, men havde stadig behandlingskrævende symptomer, da de opsøgte mig. Kun ca. 10% havde brug for at forlænge deres forløb ud over de aftalte 10 behandlinger.

Jeg har gennemgået mine behandlinger i 2026 for at se, hvad folk faktisk oplever undervejs i deres forløb. Det kan du læse om her.

FØR FORLØBET

Det kommer folk typisk med

Sjældent én ting. De fleste kommer med fire eller flere af disse på én gang, en krop og et hoved, der har været i alarmberedskab så længe, at det er blevet normalen.

Svært ved at sige fra

Sorg, der sidder fast

Lyd- og lysfølsomhed

Frygt for at ramme bunden igen



Andel af nye klienter, der nævner det ved første besøg.

FRA OG TIL

Sådan lyder det, når de fortæller om det

Migræne hver anden dag i 20 år

→ **Stort set væk i hverdagen**

Angstanfald flere gange om ugen

→ **"Jeg har ingen angstanfald mere"**

Dårlig søvn i årevis

→ **"Jeg sov otte timer i træk"**

Konstant trykken for brystet

→ **"Jeg har ikke tryk i brystet mere"**

Sygemeldt med stress

→ **Tilbage på arbejde, nogle på fuld tid**

Kunne ikke sige nej

→ **"Nej, det har jeg faktisk ikke lyst til"**

Det fortæller de mig

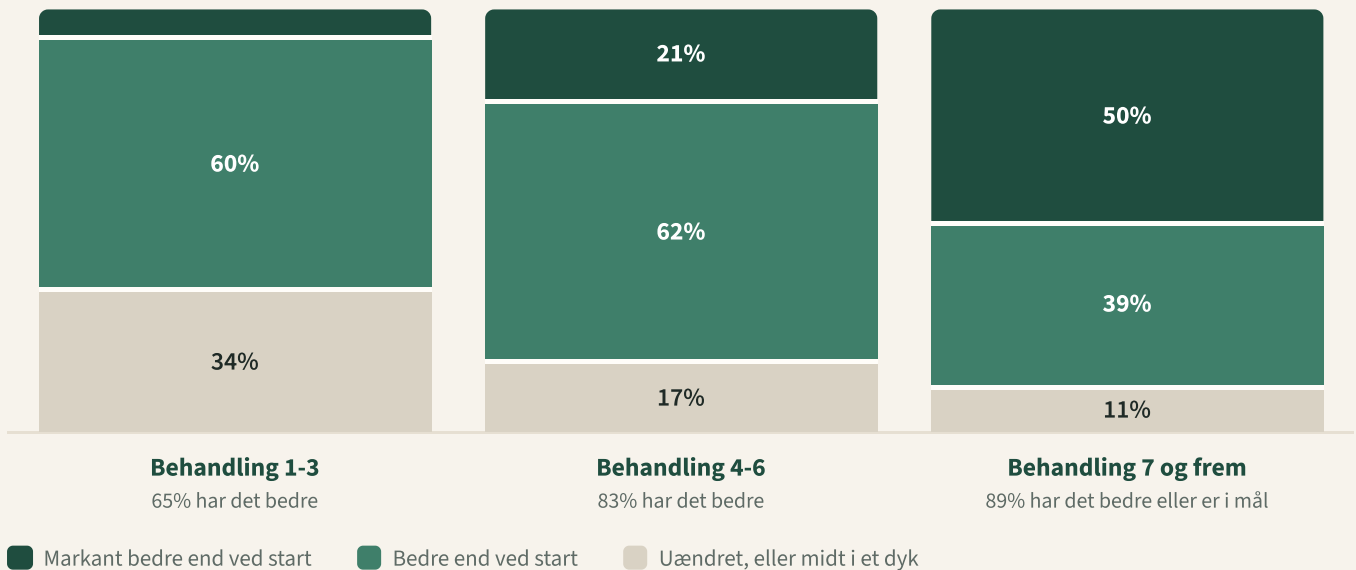
Når folk har haft et problem med sig ind i forløbet, hvor mange fortæller så, at netop det er blevet bedre?



GENNEM FORLØBET

Forandringen vokser, jo længere du kommer

Hvordan har de det i forhold til, da de startede? Her er alle behandlinger delt op efter, hvor langt i forløbet de lå.



Ca. 90% er i mål eller har det bedre ved slutningen af forløbet. De få, der endnu ikke er i mål efter de 10 behandlinger, tilbyder jeg at fortsætte behandlingen, indtil vi er i mål.

"Jeg sov otte timer i nat i træk for første gang i jeg ved ikke hvor lang tid."

"Jeg har en helt anden ro."

"Jeg kan tydeligt mærke forskel, hvor jeg kom fra og til nu."

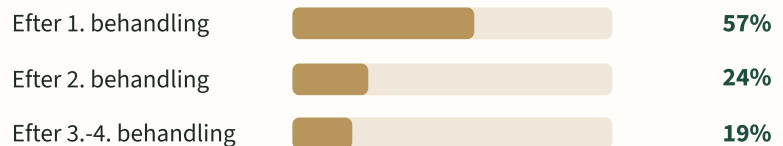
Forskellige ting slipper på forskellige tidspunkter

Kroppen og hovedet reagerer ikke på én gang. Det, der typisk slipper først, er det, der sidder i kroppen. Det, der handler om, hvordan du lever dit liv, kommer lidt senere.



Hvornår kom den første forskel?

Blandt nye klienter, der har mærket en forskel. Typisk gik der omkring 17 dage fra første besøg.



SÅDAN FOREGÅR DET

Ti behandlinger, tre måneder og dit eget onlineforløb



Onlineforløbet følger dig hele vejen. Det er målrettet præcis den problematik, du kommer med. Du får øvelser og forklaringer til det, der sker i netop din krop og dit hoved, så du kan arbejde videre derhjemme.

"Jeg føler mig afslappet. Jeg føler mig fri på en eller anden måde."

"Jeg kan kommunikere, jeg kan tale, jeg kan tænke. Det kunne jeg ikke før."

"Der er mere lys og glæde i hverdagen."

Når kroppen slipper, kan hjernen slappe af

Når vi har været under pres længe, står nervesystemet i kamp, flugt eller frys, og hjernen og underbevidstheden holder fast i det, længe efter faren er ovre.

Men vi kan kommunikere med hjernen gennem kroppen og vejrtrækningen, for der går langt flere signaler fra kroppen op til hovedet end omvendt. Og når kroppen endelig slipper, er det fordi signalet oppe fra hovedet stopper, og så kan hjernen slappe af. Så bliver der plads til ro, reparation og overskud.

ÆRLIGT TALT

Det går ikke i en lige linje

Livet holder ikke pause, fordi du er i forløb. Nattevagter, travlhed på jobbet eller en konflikt derhjemme kan give et dyk undervejs. Det sker for over halvdelen. **Stort set alle dyk er kortvarige, og hvis man følger programmet, kommer man ovenpå igen.**

Efter en behandling er den hyppigste reaktion ro og lettelse. Nogle bliver trætte, ømme, eller der kommer følelser op, som har ligget gemt længe. Det er en del af processen, og derfor har jeg som en del af forløbet en hotline, så du kan skrive til mig, hvis du oplever noget, der føles utrygt.

FØR DE KOM TIL MIG

77%

havde allerede prøvet anden behandling, men havde stadig symptomer.

Det havde de prøvet

Psykolog, psykiater eller samtaleterapi		47%
Medicin		11%
Kiropraktor eller osteopat		11%
Massage		11%
Akupunktur eller zoneterapi		9%

Andel af alle, der udfyldte spørgeskemaet før første besøg. Nogle har prøvet flere ting.

Kropsterapi behøver ikke at stå alene og kan kombineres med alle andre former for behandling.

TIL DIG, DER LÆSER MED DERHJEMME

Hvorfor et helt forløb?

De første forandringer kommer typisk hurtigt. Men tallene viser også, at for at få de helt store forandringer skal man følge programmet hele vejen igennem. Det er i slutningen af programmet, at de nye vaner med at sige fra, varig ro, søvn og hvile sætter sig fast.

OM TALLENE

Tallene er baseret på data fra klientjournaler og spørgeskemaer. Hver behandling er gennemlæst og sammenlignet med, hvordan klienten havde det ved første besøg. En forbedring tæller kun med, når klienten selv beskriver den, eller når der er en tydelig ændring i kroppen. Klienter, der kun var til førstegangundersøgelse, indgår ikke. Alle citater er anonyme. Oplevelser er individuelle, og kropsterapi erstatter ikke lægelig udredning.

Hvor længe har du været presset?

Siden 2010 har jeg hjulpet mennesker med at få en bedre hverdag og komme deres stresssymptomer til livs. Jeg har selv været der, og jeg ved, at det kan blive anderledes. Spørg mig endelig, hvis du har spørgsmål til forløbet.

Du behøver ikke gøre det alene.

Mjølner Rankenberg

Kropsterapeut · Krop og Empati · Stenstrup