



PROJEKT HANNA



Projekt HANNA

Projekt HANNA er et tilbud, som indeholder 3 metoder, som individuelt kan tilpasses.

HANNA = Hash Afvænning, Neurofeedback & NADA

HANNA er et projekt i Ude-Bo, som startede op primo 2016, som et ekstra tiltag til den pædagogiske indsats.

Neurofeedback Beskrivelse

Neurofeedback også kaldet EEG træning har rødder tilbage til 60'erne. Der har siden 1967 været beviselige resultater af effekten; - sidenhen er der blevet forsket og udviklet i anvendelsen af neurofeedback.

Det er dokumenteret, at neurofeedback træning har en god effekt på bl.a. ADHD, misbrug, depression, PTSD og angst; - ligesom træning indenfor autisme spektrum også er begyndt at vinde indpas.

Neurofeedback er IKKE behandling, men et træningsredskab. Med neurofeedback træner man hjernens egen evne til selvregulering. Man aktiverer de dele i hjernen, der arbejder for langsomt og omvendt dæmper der, hvor den arbejder for hurtigt.

Neurofeedback er et samarbejde i hjernens ubevidste del, og de impulser, der kan måles på hovedets overflade; - ergo sender man ikke strøm ind i hjernen.

Hvordan

Fysisk foregår det ved, at man får placeret 3 eller 5 elektroder på hovedet, som er koblet op til en computer.

Man kan træne ved at kigge på en skærm, som viser en film, eller et spil; - eller man kan træne hvor der bliver afspillet lyd.

Ud fra de målte impulser fra hjernen vil lyd og billede forandre sig. Hvis hjernen fungerer optimalt, vil man kunne se det fulde skærbillede uden forstyrrelser, ligesom spillet vil køre optimalt. På den måde vil den ubevidste del af hjernen hele tiden motivere hjernen til et samarbejde for at opnå det optimale.

Mål

Målet med neurofeedback er at tilbyde en mulighed, hvor der trænes på det ubevidste plan, som vil give overskud til, at den enkelte opnår ressourcer til at mestre eget liv.

- Hensigtsmæssig døgnrytme.
- Mindre tankemylder som kan lede til mere overskud/ro
- Optimere selvregulering.

Siden opstart har flere borgere været igennem et træningsforløb. Vi har erfaret, at en kontinuerlig træning har haft god effekt for den enkelte.

Nogle af nøgleordene har været: Mindre tankemylder, mindre temperament og bedre koncentration. Træningen har skabt ro i hovedet for de borgere, som derved har opnået et større overskud til hverdagen.

HAP modellen

HAP er en svensk udviklet metode i arbejdet med hash misbrugere, som står for Hash Afvænnings Programmet. Det er et 6 ugers intensiv samtale forløb med fokus på ophør af hash forbrug.

Den enkelte borger indgår i en aftale om at ophøre med at forbruge hash de 6 uger samtalerne forløber, hvorefter det er op til den enkelte, hvilken beslutning, de tager fremadrettet. I de 6 uger vil der være en tæt opfølgning/kontakt i form af 3 ugentlige samtaler, hvor borgeren bliver guidet igennem, hvad der fysisk og psykisk sker af forandringer ved ophør, ligesom de opnår en større viden omkring misbrugets virkning på egen adfærd, som derved giver nye handlemuligheder.

HAP-forløbet har en god effekt sammen med neurofeedback/ EEG-træningen.

NADA

Nada står for National Acupuncture Detoxification Association.

Nada er øreakupunktur og forebygger og behandler sygdomme og ubalance ved at styrke eller regulere kroppens energier. Nada er en non-verbal metode med fokus på recovery og personlig udvikling, som øger udbyttet af eksempelvis andre tiltag.

Målet med NADA er at afhjælpe aktuelle problemstillinger, såsom:

Søvnbesvær, Angst, Uro, Aggression, Abstinenser og Stoftrang

HANNA forløb tilbydes til personer med bevilgende henvisning og til private med egen betaling.

Det er dokumenteret, at neurofeedback træning har en god effekt på bl.a. ADHD, misbrug, depression, PTSD og angst.

WWW.UDEBO.DK

Kontaktoplysninger:

Winni Bøgelund

EEG-træner
HAP-konsulent
Tlf.: 22775452
Mail: winni@udebo.dk

Ude-Bo

Fabrikvej 11A
8700 Horsens. Tlf.: 75601402
Mail: adm@udebo.dk



Britta Schmidt

Forstander
Tlf.: 22720594
Mail: britta@udebo.dk