

# Hva er «Havening»?

Havening-teknikkene bruker vårt iboende biologiske system til å lege, styrke og forsterke kropp og psyke. Teknikkene er utviklet av Ronald A. Ruden M.D., Ph.D. og hans bror Steven J. Ruden, D.D.S., ICF/ACC.

Havening-teknikkene er meget virksomme verktøy som kan brukes til å lindre konsekvensene av traumatiske eller stressende hendelser.

Havening eller Delta teknikkene™ er en metode som er utviklet til å endre hjernen og avtraumatisere hukommelsen og dens negative virkninger på både kropp og psyke.

Opphavet til teknikkene var en samtale som fant sted i 2001, og som resulterte i en bok, «When the Past is Always Present». Dette er Havening-teknikkene, og den første offisielle opplæringen ble holdt i London i mai 2013. Siden da har vi fortsatt å vokse, og er i dag til stede i alle verdenshjørner, med Havening-eksperter fra Alaska til New Zealand.

- Hva er Havening?

Havening-teknikkene er helbredelsesmetoder som skal hjelpe enkeltpersoner å overvinne problemer som skyldes traumatisk eller stressende koding. De inngår i en større gruppe metoder som kalles psykosensoriske behandlinger, som bruker det sensoriske for å endre tanker, humør og atferd. Systemet består av protokoller og metoder som bruker berøring som et terapeutisk verktøy vil kaller Havening Touch®.

Denne berøringen genererer en deltabølge i hjernen, og vi refererer derfor til Havening-teknikker som Delta-teknikker™. Havening kan brukes i en psykoterapeutisk situasjon med profesjonelt psykiske helsepersonell som er ferdig utdannet og sertifisert i Havening-teknikker. Disse teknikkene kan også brukes av ikke-lisensierte og / eller tilknyttet helsepersonell som en protokoll for coaching, velvære og stressreduksjon.

- Er Havening varig?

Det er ikke mulig å gi noen garantier, men når Havening er vellykket, har det i de fleste tilfeller vist seg å vare. Dette er fordi Havening antas å endre hjernens biologiske struktur. Dersom symptomene kommer tilbake, innebærer det at den traumatiske kjernen ennå ikke er funnet, eller at problemet er kodet på en annen måte. Spesielt vanedannende atferd og tvangsattferd, visse smertesyndromer og vasovagale (f.eks. besvimelse) problemer trenger ofte forsterkning, eller kan ikke behandles med Havening-teknikker på det nåværende tidspunkt. Det finnes ingen behandling som fungerer for alle problemer, men Havening viser at det er mulig å behandle lidelser som ikke er løst av vestlig medisin.

Selv om Havening-teknikkene ser ut til å ha lovende emosjonelle, mentale og fysiske helsemessige fordeler, er det enda ikke blitt gjennomført omfattende studier i vestlige akademiske, medisinske og psykologiske miljøer, og kan de derfor betraktes som eksperimentelle. Haveningsteknikkene er selvregulerte og anses som alternative eller komplementære helbredelsesmetoder i U.S.A.

- Hvilke typer problemer kan Havening behandle?

Konsekvensene av traumatisk koding kan være fysisk og psykologisk

Havening har vist å hjelpe på:

- Fobier
- Kroniske smerter
- Vonde minner (ødelagte forhold, sjokkerende nyheter, tap, vanskeligheter, osv.)
- Ofre for naturkatastrofer (orkan, flom osv.), og menneskeskapte hendelser (krig, brann, overfall, innbrudd osv.)
- Sinne
- Redsel for å bli forlatt
- Stress
- Selvtillit
- Trang
- PTSD (Posttraumatisk stresslidelse)
- Panikkanfall
- Seksuelt misbruk
- Produksjonsfremming
- Snakke i offentlige sammenhenger
- Sport

- Emosjonell spising

Dette er bare noen få områder, på hjemmesiden vår finner du flere

For ytterligere informasjon om vitenskapen bak teknikkene, se [www.havening.org](http://www.havening.org) under fanen «Learn more tab, white papers  
<http://havening.org/about-havening/articles>

Har du spørsmål, skriv til: [info@havening.org](mailto:info@havening.org)

Her finner du noen fantastiske videoer, viktige publikasjoner og forskningsdokumenter.

Doug O'Brien - Brief Introduction <https://www.youtube.com/watch?v=T0kf-92YmuE&feature=youtu.be>

Tam Johnston - How does Havening Work - neuroscience  
<https://www.youtube.com/watch?v=VD6PcEWDJbo>

Estelle Read Easy self-havening <https://www.youtube.com/watch?v=Mr8TkgIUxYI>

Dr. Ron Ruden published in Science Direct Harnessing Electroceuticals to Treat Disorders Arising From Traumatic Stress: Theoretical Considerations Using A Psychosensory Model  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830718301848>

Havening Research Paper <http://www.hsj.gr/medicine/impact-of-a-single-session-of-havening.php?aid=7273>