



- *Läker utan att återtraumatisera*
- *Reducerar stress påtagligt*
- *Ger åldersadekvat affektreglering*
- *Löser upp ineffektiva/destruktiva beteendemönster*
- *Skapar självförtroende och välmående*



Lifespan Integration (LI) är en metod som möjliggör snabb läkning för människor som upplevt någon form av traumatiserande händelse, eller genomlevt smärtsamma perioder i livet. Metoden fungerar bra för att bearbeta t.ex. övergrepp eller bristande omsorg under uppväxttiden, men även för mindre svåra upplevelser.

Lifespan Integration bygger på människans inneboende förmåga att läka sig själv. Det är en mycket mild metod som verkar på en djup neurologisk nivå för att förändra gamla invanda beteendemönster och försvarsmekanismer. Lifespan integration bygger på den senaste forskningen om neural plasticitet och hjärnans förmåga att integrera och läka.

LI terapi hjälper till att binda samman obehagliga känslor och dysfunktionella mönster med de minnen ur det förflutna från vilka dessa känslor och strategier härrör.

Metoden når en djupare nivå än vad som vanligtvis är möjligt med enbart samtalsbaserade terapiformer.

Lifespan integration fungerar även med människor som har svårt att komma ihåg sitt förflutna. Under terapin kan den klient som från början har minnesluckor, få ihop bitarna av sitt liv till en sammanhängande helhet.

Lifespan Integration har visat sig ge bra och snabba resultat med bland annat ångest, anknytningsproblematik, sexuella övergrepp, posttraumatisk stress (PTSD, C-PTSD) och dissociativa störningar (DID).

Efter Lifespan Integration upptäcker människor att de spontant reagerar mer åldersadekvat i stressande situationer, samt upplever sig i grunden ha en påtagligt lägre stressnivå. Efter en serie LI-sessioner har klienter rapporterat att de är bättre på att härbärgera och reglera sina känslor, känner ökad självkärlek och har större förmåga att uppskatta och upprätthålla nära relationer.



Lifespan integration är, som namnet antyder en ny terapeutisk metod som verkar för att integrera neurala strukturer och avfyrningsmönster som individen skapat i sitt "kroppssinne" genom livet. Genom att omdirigera de neurala nätverken, och integrera svåra händelser i livsförloppet, får klienten mer tillgång till hela sitt vuxna jag och agerar mer och mer åldersadekvat i situationer som tidigare varit dysfunktionella.

Lifespan Integration används för att integrera trauma eller för att bygga nya självstrukturer, eller bådadera, beroende på klientens historia och behov. Repetitioner av en visuell och sensorisk tidslinje är det unika i alla Lifespan Integrations protokoll.

En av de mer unika effekterna av Lifespan Integration Terapi kan ses i LI PTSD Protokoll. Redan efter en till två sessioner kan även de mest befästa fallen av PTSD lösas upp. En person som varit stabil och fungerat väl i världen före den potentiellt traumatiska händelsen kan återfå sitt vanliga sätt att fungera igen efter behandlingen. PTSD symtom såsom mardrömmar, konstant känsla att vara på helspänn, känslomässigt överväldigande och flashbacks etc kopplade till den potentiellt traumatiserande händelsen upphör. Resultaten är beständiga och livskvalitén fortsätter att förbättras över tid efter att den potentiellt traumatiska händelsen integrerats.

Lifespan Integration används också vid tidiga trauman och försummelse i barndomen. Klienter vars tidiga behov inte har mötts, de vars uppväxtmiljö var kaotiska, inkonsekventa eller fientliga kommer att behöva många fler sessioner i Lifespan Integration Terapi än klienter som är tryggt anknutna före en potentiellt traumatiserande händelse. Människor som upplevt tidiga trauman eller försummelse får bäst resultat från de LI protokoll som bygger självstrukturer, förändrar anknytningsmönster och förbättrar affektreglering.

Tryggt anknytning skapas tidigt genom en interaktiv process – ett samspel mellan förälder och barn. En tryggt anknuten förälder förmår att möta spädbarnets anknytningsbehov. Ett spädbarn som är älskat och omhändertaget förstår på en djup nivå att han är viktig, älskad och värdefull. Han kommer att växa upp till en tryggt anknuten vuxen. Spädbarn föds i ett mycket sårbart, ofärdigt tillstånd med ett till stora delar utvecklat nervsystem. Barns utveckling sker i en ständig kontakt med sina omsorgspersoner. Föräldrar som själva har fått sina tidiga behov mötta och sedda kan vanligtvis ge sina barn den fysiska och emotionella miljö som behövs för optimal växt och utveckling. Denna intoning låter spädbarnets utvecklade nervsystem "ladda ner" och internalisera nödvändiga neurala strukturer för självreglering och självkärlek. Den interaktiva processen fortsätter under de första åren av barnets liv, under det att dennes nervsystem utvecklas.

Med vänlig hälsning

*Jonas Lamprecht* LI-terapeut (Steg 3 - Advanced)