

Modul III: Integrativ psykoterapi/ kognitiv hypnoterapi - med særligt fokus på behandling af depression & angst.

I alt 12 kursustimer. Frokost midtvejs. Underviser: Psykolog Lone Kærvang.

Dag 1

09.30 Kaffe, ankomst.

10.00 Teori:

Integrativ psykoterapi/ Kognitiv Hypnoterapi/ 3.bølge KT.

KT's vs. hypnoterapi's bidrag til behandlingen. Evidens vedr. hypnose.

Kort om antidepressiv medicin og implikationer. Betydningen af positive forventninger/ placebo.

Kendetegn ved depression. Komplex lidelse med høj grad af komorbiditet med angst, mv. Cirkel-model for depression i f.t. årsager og vedligeholdende mekanismer.

Overblik over faser i et behandlingsforløb.

Metode/ færdigheder: Terapeutiske metoder i starten af behandlingsforløbet med henblik på akut antidepressiv lindring. Præsentation af forskellige metoder, og demonstration på plenum af førstehjælp-metoden "Antidepressiv holdning".

Metode/ færdigheder: Øvelse i gr. - Nyttiggøre forstyrrelser/ frigøre sig som hypnoterapeut fra afhængigheden af script.

Teori: Caseformuleringen - en systematisk, individuel guide for et behandlingsforløb (kontrakt/ arbejdshypoteser om klientens psykiske tilstand og vedligeholdende faktorer). Eksemplificeret med cases.

Metode/ færdigheder: Fælles trance om at skabe positive forventninger/ håb til fremtiden og tilskyndelser til at tage de første skridt mod forandring.

Metode/færdigheder: Træning i grupper af hypnosession med henblik på at komme fra håbløshed til håbefuldhed.

Teori: Om vedligeholdende mekanismer ved depression: belastende emotioner som skyld, skam, selvbefrejdelse og vrede.

Metode/færdigheder: Metoder til lindring af belastende emotioner ved depression. Demonstration: Forsoningens Rum (metode til at slippe selvbefrejdelse, skyld & vrede).

17.00 Slut på 1. kursusdag.

Dag 2

- 09.00 Metode/færdigheder: Træning i grupper af metode til lindring af selvbebrejdelser, skyld & vrede (Forsoningens Rum).
- Teori: Om vedligeholdende mekanismer ved depression: tankestil, rumination/bekymringstanker.
- Metode/ færdigheder: Eksempler på metoder som hjælper klienten til at bryde rumination og bekymringstanker.
- Hypnose-session på plenum, der har fokus på til at slippe rumination & bekymringstanker.
- Metode/ færdigheder: Øvelse i gr.: Inddrage metafor der afhjælper rumination/ bekymringstanker.
- Metode/teori: KAT og hypnose i f.t. søvnforstyrrelser. Tilbagefaldsforebyggelse.
- Metode/ færdigheder: Fra magtesløshed/hjælpeløshed til handlekraft. Om at styrke de(n) manglende ressource(r). Fælles proces på plenum efter Rob McNellys "Hvad kan du godt lide"-metode.
- Evt. Film: hypnoterapeutisk behandling af mand med selvværds-perfektionisme-problemer v/ Michael Yapko.
- Opsamling og evaluering af kurset.
- 16.00 Slut på kursusmodul III.

-0-

Litteraturforslag:

Assen Alladin (2015). Integrative CBT for Anxiety Disorders

Alladin, A. (2006). Cognitive hypnotherapy for treating depression. In: R. Champman (ed.) *The Clinical Use of Hypnosis with Cognitive Behavior Therapy: A Practitioner's Casedbook*, pp. 139-187. New York: Springer.

Alladin, A. (2007). *Handbook of cognitive hypnotherapy: An evidence-based approach*. Lippincott: Williams & Wilkins.

Alladin, A., Alibhai, A. (2007). Cognitive hypnotherapy for depression: An Empirical Investigation. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 55, 147-166. Routledge: Taylor & Francis Group.

Alladin, A. (2009). Evidence-based cognitive hypnotherapy for depression. *Contemporary Hypnosis*, 26, 245-262.

Alladin, A. (2008). *Cognitive Hypnotherapy. An Integrated Approach to the Treatment of Emotional Disorders*. John Wiley & Sons, Ltd.

Alladin, A. (2015). *An Evidence-Based Approach to Enhancing Cognitive Behavioural Therapy with Mindfulness and Hypnotherapy*. John Wiley & Sons, Ltd.

Yapko, M.D. (1992). *Hypnosis and the treatment of depressions: Strategies for change*. New York: Brunner/Mazel.

Yapko, M.D. (2001). *Treating depression with Hypnosis: Integrating Cognitive-Behavioral and Strategic Approaches*. New York: Brunner-Routledge.

Yapko, M.D. (2019). *Trancework. An introduction to the practice of clinical hypnosis*. New York & London, Routledge. 5.ed.

Yapko, M.D. (2009, September). *Targeting Patterns of Depression: Strategic Uses of Hypnosis in Treatment*. ISH International Congress. Rome.

Artikler på dansk fra eget hus, som kan downloades fra www.psykologhusetsdrpalae.dk:

Kærvang, Lone (2011). Jeg finder nye stier på en græsplæne, der endnu ikke er betrådt. Om depression, caseformulering & kognitiv hypnoterapi. *Hypnoterapi, DSKH-medlemsblad*. nov. 2011.

Kærvang, Lone (2010). At åbne klientens øjne, mens de er lukkede. Om klinisk hypnose i kombination med kognitiv terapi ved behandling af depressioner. *Psykolog Nyt*, nr. 2, 2010. *PSKH's medlemsblad*, foråret 2010. (Udgaven i fuld længde er på hjemmesiden).

Kærvang, Lone & Traun, E.: Hypnosens bidrag i integrativ psykoterapi. Publiceret i *Psykolog Nyt* 2012. Artiklen er et interview med den canadiske psykolog og hypnoterapeut Assen Alladin, der bl.a. har lavet evidensbaseret forskning om depression behandlet med kognitiv hypnoterapi.

Kærvang, Lone: Angstdelen der blev løsladt fra fængslet. Om behandling af kompliceret PTSD. 2015, publiceret i DSKH's medlemsblad. Kan rekvireres pr. mail.