

Program for 8-10 dages kursusforløb i hypnoterapi.

Modul 1: Grund kursus i klinisk hypnose

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

- *Teorier og empirisk forskning om [klinisk hypnose](#). Om den hypnotiske tilstand, klassiske induktionsmetoder og tranceinvitationer, hypnotiserbarhed, generelle principper for opbygning af en hypnosesession og kliniske anvendelsemuligheder. Oplæg om hypnoseforskning og hjernens processer under hypnose. Demonstrationer af og træning i den hypnotiske tilstand, trancefordybelse og tranceratificering. Metoder der fremmer klientens ressourcer og indre ro.*

Dag 1

- 09.30 Ankomst, kaffe, the & brød.
- 10.00 Hvad er hypnose og virker det?
Oplæg om hypnosens historie, interesse for hypnose gennem tiden.
Hypnoseforskning.
Demonstration på plenum af hypnotisk tilstand og trancefænomener.
Kendetegn ved den hypnotiske tilstand, hypnotiserbarhed og vurdering af hypnotisk respons.
Oplæg om principper for og metoder til induktion af hypnotisk tilstand.
Demonstrationer af trancefænomener, induktionsmetoder og træning i grupper.
- 17.00 Slut på 1. kursusdag.

Dag 2

- 09.00 Selvhypnose. Klinisk øvelse på plenum.
Oplæg om sansemodaliteter, trancefordybelse, og tranceratificering.
Faserne i en hypnosesession.
Demonstration af metoder og træning i grupper.
Om at komme i gang.
Opsamling og evaluering.
- 16.00 Slut på 2. kursusdag.

Litteratur:

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

Der findes også bøger på dansk om hypnose, som er inspirerende, men ikke grundbøger på som Yapkos: *Hypnose i supervision og terapi* af Bruun, G. & Nilsson, P., Dansk Psykologisk Forlag (2012).

Hypnoterapi I praksis af Jens-Jørgen Gravesen. Klim (2012).

Hypnose og hypnoterapi af Jens-Jørgen Gravesen. Klim (2004)

Hypnose og kommunikation i tandplejen af Randi Abrahamsen. (2021. Bogen er også relevant for andre faggrupper end tandlæger).

Modul 2: Ego State Terapi

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

Dag 1

09.30 Ankomst, kaffe, the & brød.

10.00 Oplæg om Ego-state-teori og -terapi.

Hvad er ego states – del-personligheder? Og hvordan kan man identificere dem?

Der inddrages teori fra andre terapiretninger, der arbejder med del-personligheder.

Øvl. 1. Demonstration i plenum (trance): Kontakt til ego states.

Oplæg om det hypnotiske sprog og konverserende tranceinvitationer.

Øvl. 2. Demo og øvl. 2 & 2: konverserende tranceinvitation og tilbageblik på ego states, der ikke fik det de havde behov for.

Kort gennemgang af SARI-modellen.

Øvl. 3. Demo på plenum og øvelse i grupper af 3-4 personer: Arbejde med at tilføre ressourcer til problemdel.

17.00 Slut på første kursusdag.

Dag 2

09.00 Hvordan dannes ego states? Om barne ego states, introjekter og indre styrke.

Uddybende gennemgang af SARI-modellen med caseeksempler.

Eksempler på hurtige induktionsmetoder. Forskellige induktioner tilpasset klientens erfaringer med hypnose.

Øvl. 4: Demonstration på plenum og træning i grupper á 3-4 personer af Ego-state-terapi efter SARI-modellen: gå tilbage til problemets/symptomets oprindelse/barndomstraume.

Opsamling på første runde træning af SARI-model i grupper.

Øvl. 4: 2. træningsrunde i grupper (SARI-modellen, gå tilbage til problemets/symptomets oprindelse/barndomstraume).

Oplæg om dissociation og dissociationskontinuum.

Kliniske anvendelsesmuligheder af EST.

Evaluerings af modul 2.

16.00 Slut på 2. kursusdag

Litteratur:

Healing the divided self. Clinical and Ericksonian Hypnotherapy for Post-traumatic and Dissoicative conditions. Af Maggie Phillips & Claire Frederick. (1995)

Ego State Therapy. Af Gordon Emmerson. (2003, reprinted 2012).

Easy Ego State Interventions. Af Robin Shapiro (2019)

Ego States. Theory and therapy. Af John G. Watkins & Helen H. Watkins (1997).

Hypnoterapi i praksis. Af Jens-Jørgen Gravesen. Klim (2012).

Hypnose og hypnoterapi. Af Jens-Jørgen Gravesen. Klim (2004).

Bonus om Skematafokuseret terapi: *Bryd dine negative tankemønstre* af Gitta Jacob, Hanne van Gendren & Laura Seebauer. Sydgaarden (2019).

-O-

Supervision & træningsdag kl. 10-16 mellem modul 2 og 3. Deltagelse online er muligt.

-O-

Modul 3: 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 hypnosesession 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 selvbefrejdelse, 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 3.

Litteratur:

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 Caseloadbook*, 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.

-0-

MODUL 4: Ego state terapi – behandling af fastlåste problemstillinger og traumer

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

Videregående arbejde med hypnoterapeutiske tilgange til ego states. Der vil være undervisning og træning i forskellige ego state metoder, med særlig henblik på behandling af traumer og fastlåste dilemmaer. Desuden vil du få et overblik over forskellige typer traumer, vi møder hos klienter (fobier, enkelt stående traumer, PTSD, komplekse tilknytnings-/opvæksttraumer).

I arbejdet med ego state terapi vil vi bl.a. have fokus på Introjekter. Mange af vores klienter lider under, at de har internaliseret autoriteter, som på forskellige måder regulerer deres adfærd og deres selvopfattelse. Som indre stemmer, formaninger, løftede pegefingre eller nedladende kommentarer, der blander sig, når klienten forsøger at udleve sit potentiale.

Vi vil arbejde med ego states kropsligt; med pendulering mellem ressource-del og traume-del (inspireret fra Hartman). Vi vil arbejde med ego state metoder for enkeltstående eller gentagne traumer (inspireret fra Shapiro). Vi vil træne en ego state metode, hvor personlighedens forskellige ego states mødes i et rum, så klienten kan få hjælp til dilemmaer og opnå bedre balance ml. overudviklede/ uhensigtsmæssige ego tilstande/negative introjekter og underudviklede/ ressourcefulde ego tilstande (inspireret fra Watkins & Watkins). Vi vil arbejde med en fobi/traumebehandlingsmetode, hvor man neutraliserer klientens følelsesmæssige alarmberedskab gennem en film-metode (inspireret fra Jones). Vi vil arbejde procesorienteret med ego state terapi og styrke dialogen mellem forskellige ofte dilemmafyldte jeg tilstande (inspireret fra Emmerson). Desuden vil vi evt. træne en selvhypnose-ego state-problemløsningsmetode.

Undervisningen vil være en vekselvirkning mellem oplæg, casebeskrivelser, demonstrationer og træning af ego state metoder i mindre grupper. Der tages forbehold for ændringer undervejs, da undervisningen vil være procesorienteret - fordybelse og deltagernes læringsproces har første prioritet.

Teori:

Oplæg om Ego-state-teori og -terapi. Dannelsen af ego states og introjekter.

Om traumer, enkeltstående hændelses-traumer og tilknytnings/gentagne traumer.

Gennemgang af ego state terapi-modeller og deres anvendelsesmuligheder.

EST illustreret med caseeksempler.

Træning/færdigheder:

Demonstrationer på plenum og træning i grupper af forskellige ego state metoder.

Dag 1

09.30: kaffe /the & morgenbrød.

10-17: Undervisning.

Dag 2

09-16: Undervisning.

Litteratur:

Healing the divided self. Clinical and Ericksonian Hypnotherapy for Post-traumatic and Dissociative conditions af Maggie Phillips & Claire Frederick. (1995)

Ego State Therapy af Gordon Emmerson. (2003, reprinted 2012).

Easy Ego State Interventions af Robin Shapiro (2019)

Ego States. Theory and therapy. Af John G. Watkins & Helen H. Watkins (1997).

Hypnoterapi i praksis af Jens-Jørgen Gravesen. Klim (2012).

Hypnose og hypnoterapi af Jens-Jørgen Gravesen. Klim (2004)

Advanced Ericksonian Hypnotherapy Scripts af Dan Jones (2014).

Kroppen holder regnskab af Bessel van der Kolk (2014).

-O-

Supervisions & træningsdag ca. 1 mdr. efter modul 4, kl. 10-16. Deltagelse online er muligt.

