

Kursusforløb i kognitiv adfærdsterapi kombineret med hypnoterapi og visualisering

- psykoterapi i forhold til angsttilstande, milde-svære depressionssymptomer, traumer, selvværdsproblemer, mv.

Underviser: Lone Kærvang, Specialist & Supervisor i Psykoterapi, Europæisk Certificeret Hypnoterapeut.

I alt 30 kursustimer (ex. pauser til kaffe og frokost).

Specialiseringsmodul 12.4.4.2.3 anden teoretisk retning (Psykoterapi voksne). Kurset indeholder: 10 timers grundlagsteori og klinisk teori og 20 timers praktisk-metodiske færdighedstræning og øvelser.

Modul I: Fredag d. 01.04.22-søndag d. 03.04.22. Fredag kl. 10-17.15 & lør-søndag kl. 9-16.15.

Modul II: Torsdag d. 05.05.22-fredag d. 06.05.22. Torsdag kl. 10-17.15 og fredag kl. 9-16.15.

Indholdet af dette kursus tager afsæt i empirisk forskning i psykoterapi. Grundlagsteorien er kognitiv adfærdsterapi (10 timer) og praktisk-metodiske færdigheder, demonstrationer & træningsøvelser inden for kognitiv hypnoterapi/ integrativ kognitiv terapi/ imagery-baseret kognitiv terapi (20 timer). Grundlagsteorien for kurset placerer sig inden for 3. bølge kognitiv terapi, som er en integrativ psykoterapiform, hvor man sigter mod at behandle de bagvedliggende årsager til den psykiske tilstand og de vedligeholdende mekanismer. De anvendte kognitive metoder er ikke blot verbale, men man arbejder med alle sansemodaliteter og bruger klientens mentale billeddannelser til at skabe ændring. Traditionelle kognitive metoder anvendes sammen med hypnose, visualisering (imagery) og mindfulness. I faglitteraturen er det retninger inden for CBT som Imagery-Based Cognitive Therapy, Integrative CBT og Cognitive Hypnotherapy. Eksponering og hjemmearbejde vægtes højt. Terapien giver klienten konkrete metoder til at kunne arbejde på egen hånd, for at øge udbyttet og for at forebygge tilbagefald bedst muligt. Den terapeutiske alliance vægtes og interventioner tilrettes den enkelte klient. Forskning viser at inddragelse af hypnose i psykoterapeutisk behandling øger udbyttet af terapien. Formen for såvel kursus som behandlingen, som er kursets fokus, vil være systematisk, oplevelsesorienteret og praktisk anvendelig.

- *På dette kursus på 3 + 2 dage vil du få et overblik over behandlingsforløb med kognitiv hypnoterapi. Kognitiv hypnoterapi er en integrativ terapiform, hvor man integrerer [kognitiv terapi](#), med hypnose og visualisering. Vi vil på kurset arbejde ud fra kognitive modeller for psykiske lidelser, der inddrager de vigtigste empirisk dokumenterede faktorer, som er årsag til og vedligeholdende mekanismer ved psykiske*

lidelser. Med udgangspunkt i en caseformulering for den enkelte klient tilrettelægges et behandlingsforløb.

- Vi vil på kurset gå videre med dine kompetancer som hypnoterapeut. Du vil lære om principperne for det hypnotiske sprog og det, at give virksomme forslag under trance. Vi vil træne konverserende invitationer til trance samt individuelt tilpassede hypnosesessioner, hvor man inddrager klientens ressourcer for at kunne løse sine problemer. Vi vil under kurset arbejde på, at du bliver mere fri og legende som hypnoterapeut, således at du bliver mere uafhængig af færdige hypnosescripts. Du bliver fortrolig med grundmodeller og principper, som du kan navigere processen ud fra – lidt som når du har lært principperne for at kunne lave en god gryderet og du bliver god til at kombinere den ud fra hvad du har i dit køle- og krydderiskab. Disse almene hypnoterapeutiske kompetancer vil være brugbare i forhold til alle klienter, du ønsker at behandle med kognitiv eller anden psykoterapi terapi i kombination med hypnoterapi.
- Vi vil på kurset arbejde med hypnoterapeutiske metoder af særlig relevans for personer med depression, generaliseret angst, fobier, traumer og andre fastlåste følelsesmæssige tilstande. Metoder, der øger klientens håb & indre ro ("antidepressiv førstehjælp"), kognitiv fleksibilitet, lindring af skyldfølelse & selvbefrædninger og rumination/bekymringstanker, fremmer ressourcer og handlekompetance. Vi vil også arbejde med behandling af de bagvedliggende årsager til psykiske lidelser ved hjælp af Skematafokuserede metoder og Ego State Metoder. Vi gennemgår kognitiv teori om Basale Antagelser og Skemata, og drager paralleller til Ego states, dvs. at personligheden er dannet af forskellige jeg-tilstande udviklet gennem livet. Der vil også blive undervist i søvnens betydning for psykisk velbefindende, og metoder der kan bidrage til klienters søvnkvalitet.
- Kurset har relevans for psykologer inden for alle psykoterapeutiske retninger, som har erfaret begrænsningerne ved rene verbale interventioner, og som ønsker at udvide deres repertoire af interventionsmetoder og arbejde mere integrativt i deres arbejde med klienter med psykiske lidelser. I denne kognitive terapiform bruger man metakognitive strategier til at reducere styrken af negative mentale forestillinger, omdanne problematiske indre billeder og opbygge fleksible positive indre billeder. Bl.a. angst tilstande er et område, hvor interaktionen mellem bevidste og ikke bevidste processer er specielt vigtigt, og hvor brug af hypnoterapi, visualisering og mindfulness teknikker, derfor kan være specielt effektiv. Terapiformen fokuserer på at arbejde med mentale billeder med henblik på at reducere lidelse og stabilisere humøret. Man arbejder med alle sansemodaliteter, og oplevelsesorienteret. Metoden fremmer klientens mod til og kompetancer i f.t. eksponering in vivo.
- Kurset tager udgangspunkt i at deltagerne har grundlæggende kendskab til og erfaring med udøvelse af klinisk hypnose. Det er også en fordel at have grundlæggende kendskab til kognitiv terapi, da dette kursus er et videregående kognitiv kursus, og derfor også relevant for kognitive terapeuter. Kurset er relevant for psykologer inden for alle terapeutiske retninger, som tænker integrativt. I specialistgodkendelsesøjemed vil kurset kunne bruges som "anden terapeutisk retning", 30 t, hvis din hovedretning er en anden end kognitiv adfærdsterapi.

Modul 1.

Dag 1

- 09.30 Kaffe, ankomst.
- 10.00 TEORI: Kognitive modeller for psykisk lidelse (Becks cirkulære model, udvidelserne af denne ved bl.a. Schultz og Alladin). Teori om Integrativ psykoterapi/ Kognitiv Hypnoterapi /Visualiseringsbaseret kognitiv terapi
- 11.45 Pause
- 12.00 METODE/ færdigheder: Terapeutiske metoder i starten af behandlingsforløbet med henblik på akut antidepressiv lindring, at skabe håb og styrke selvværd. Præsentation af forskellige konkrete metoder.
- Første-hjælp ved depression: trance i plenum i f.t. at så frø om håb.
- Demonstration af anden første-hjælp-metode og træning i grupper.
- 13.00 Frokost
- 13.45 TEORI:
- Kognitiv adfærdsterapi – gennemgang af centrale elementer.
- 15.15 Pause
- 15.30 METODE/færdigheder: Kognitive og Hypnoterapeutiske metoder til omstrukturering af kognitive forvrængninger. Gennemgang af eksempler på metoder til at undersøge ubevidste processer & omstrukturere kognitive forvrængninger.
- Demonstration og træning i grupper.
- 17.15 Slut på 1. kursusdag.

Dag 2

- 08.30 Kaffe, ankomst.
- 09.00 TEORI: fortsat gennemgang af centrale elementer i kognitiv terapi (tankestil, rumination/bekymringstanker, mv.)
- 10.00 METODE/ færdigheder: Metoder til at bryde rumination og bekymringstanker. Psykoedukation og forskellige metoder. Mindfulness/ ACT vs. hypnose – forskelle og ligheder.
- Gruppeinduktion (eksempel): metode til at slippe rumination, neg. tanker om sig selv, og bekymringer.

- 10.30 Pause
- 10.45 METODE/færdigheder:
- Demonstration og øvelse i grupper i f.t. at skifte opmærksomhedsfokus, erstatte neg. automat (angst)reaktion med pos./neutral reaktion.
- 12.00 Frokost
- 12.45 METODE/færdigheder:
- Se video med hypnoterapi-session med Michael Yapko. Læring: tro på dig selv. Nyttiggøre. Sammenhæng ml. trance, historie og klientens tema om "at skulle leve op til andre".
- 14.15 Pause.
- 14.30 METODE/færdigheder:
- Oplæg om det hypnotiske sprog og konverserende tranceinvitation.
- Tilvænning til trance /hypnotiserbarhed: Nogle depressive er vanskelige klienter, svært ved hypnose. Hypnotiserbarhedstjek, kontakt, nærvær og konverserende trance, katalepsi. Grib og aflæs chancen for en trance. Selvhypnose. Inddrage deltagernes eksempler og erfaringer.
- Øvelse: konverserende tranceinduktion, inddrage metaforer, der skaber håb.
- 16.15 Slut på 2. kursusdag.

Dag 3

- 08.30 Ankomst, kaffe
- 09.00 TEORI: Caseformuleringen: en systematisk kognitiv metode til et individualiseret behandlingsforløb. Psykoeduktion om klientens lidelse og kognitiv terapi/ integrativ terapi i de første indledende samtaler sammen med kontrakt/ arbejdshypnoteser om klientens psykiske tilstand og vedligeholdende faktorer. Case eksempel og behandlingsplan.
- 10.30 Pause
- 10.45 TEORI: om den kognitive caseformulerings arbejdshypoteser, omstrukturering af basale antagelser, betydningen af indre mentale billeder for psykisk tilstand, selvbefrejdelse, skyld og skam.
- 12.00 Frokost
- 12.45 METODE/færdigheder:

Hypnoterapeutiske metoder til at overkomme skyld og selvbebrejdelser.

Demonstration af metode til behandling af skyldfølelse/ selvbebrejdelser: Tilgivelsens dør /Forsoningens rum.

Træning af metoden i grupper.

16.15 Slut på 3. kursusdag.

MODUL 2

Dag 4

09.30 Ankomst, kaffe.

10.00 Kognitiv TEORI: Om basale antagelser og skemata. Om selvkritiske BA.

11.30 METODE/færdigheder:

Kognitive og hypnoterapeutiske metoder til arbejdet med basale antagelser / skemata /jeg til stande. Gennemgang af hypnoterapeutisk metode med fokus på at tilføre ressourcer til problemdel (SARI-modellen). Demonstration på plenum.

Øvelse: arbejde med at tilføre ressourcer til problemdel.

13.00 Frokost

13.45 TEORI: Kognitiv teori om sårbarhed of., årsager til psykisk lidelse og vedligeholdende mekanismer.

14.45 Pause.

15.00 METODE/ færdigheder: Demonstration af Ego-state-terapi efter SARI-modellen.

Tema: arbejde med at undersøge bagvedliggende årsag til angst, depression eller traume.

Træning i grupper (SARI-modellen, gå tilbage til problemets/symptomets oprindelse).

17.15 Slut på 4. kursusdag.

Dag 5

08.30 Ankomst, kaffe

09.00 TEORI: kognitiv teori om indlært hjælpeløshed, social tilbagetrækning, sammenhæng ml. tanker, følelser og adfærd.

09.30 METODE/ færdigheder: om social færdighedstræning og eksponering

Metode til behandling af adfærdsændringer. Arbejde med at tilføre ressourcer og træne evnerne /modet til at blive mere aktivt handlende, med henblik på at bryde psykisk mistrivsel. Demonstration af metode.

- 10.30 Pause.
- 10.45 METODE: Øvelse i at træne sociale kompetancer ud fra konkret problem.
- 12.00 Frokost
- 12.45 METODE/ færdigheder:
- Case-arbejde i grupper: Hver gruppe får en case. Diskuter mål og strategier for behandlingsforløb.
- 14.30 Rollespil, hvor gruppen træner at lave en hypnosesession egnet til case-klienten.
- 16.15 Slut på 5. kursusdag.

-O-

Litteraturliste til kurset:

James Bennett Levy (2011). Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy

Assen Alladin (2015). Integrative CBT for Anxiety Disorders

Susie A. Hales (2019). Imagery-Based Cognitive Therapy for Bipolar Disorder and Mood Instability

Alladin, A. (1989). Cognitive-hypnotherapy for depression. In Waxman, D., Pederson, D., Wilkie I., Mellett, P. (Eds.), *Hypnosis: The 4th European Congress at Oxford*. London: Whurr.

Alladin, A. (2006). Cognitive hypnotherapy for treating depression. In: R. Champman (ed.) *The Clinical Use of Hypnosis with Cognitive Behavior Therapy: A Practitioner's Casebook*, 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.

Persons, J.B., & Davidson, J. (2001). Cognitive-behavioral case formulation. In K. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 86-110). New York: Guilford Press.

Yapko, M.D. (2011). *Mindfulness and Hypnosis. The Power of Suggestion to Transform Experience*. W.W.Norton & Compagny.

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. (2018). *Trancework. An introduction to the practice of clinical hypnosis*. New York: Brunner-Routledge.

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.