

Beskrivning av kurser som riktar sig till terapeutiskt verksamma. Förkunskaper motsvarande steg 1 är önskvärda förutom till ”Våra rädda och oroliga patienter”.

Grundkurs hypnosmetodik 4 dagar (2+1+1)

Patienter i vård och terapi är ofta lika sårbara och öppna som barn. Bokstavlighet och oförmåga att förstå på vuxennivå kännetecknar även hypnos. Tillstånd som liknar hypnos återfinns i vardagens vård och terapi. Detta skapar också möjligheter till att lindra, läka och bota. Den egna upplevelsen i övningssituationer ger förståelse för hur viktigt språket och terapeutens eget tillstånd är. Att enbart läsa sig till sådan kunskap är svårt.

Hypnos är inte en egen terapiform utan ett tillägg till andra terapiformer. Hypnos är ett samlingsnamn för olika trancetillstånd, skilda fenomen och många tekniker. Imaginativa metoder och hypnos kompletterar förnuft och tänkande, och motivationens drivkraft ökar.

Målsättning.

- 1 Att skapa tillstånd användbara för att påverka stress, smärta och underlätta terapiarbete.
- 2 Att använda språket för att skapa kontakt, ”bjuda in”, i kontrast till att ”ge order.”
- 3 Att kartlägga, gestalta och använda olika jagtillstånd.
- 4 Att förstå hur vi skall tala ”kroppens språk” i form av metaforer och föreställningar.

Ur kursens innehåll:

- 1 Anpassning av språket, en nyckel till kontakt och dialog. Suggestioner, språkbruk, bilder, metaforer. Terapeutens egen trance.
- 2 Självhypnos, några modeller att förmedla till patienter.
- 3 Att arbeta med jag-tillstånd (ego-states, delpersonligheter)
- 4 Indikationer. Vilka patienter är lämpliga respektive olämpliga? Finns faror och risker? Hur skall dessa metoder introduceras? Etik, estradhypnos.

Målgrupp: Terapeutiskt verksamma helst med motsvarande steg 1 och därutöver. Många övningar, tre kurstillfällen och hemuppgifter underlättar att komma igång.

Våra rädda och oroliga patienter

En workshop för vårdpersonal under två dagar

Målgrupp: Denna kurs på två dagar vänder sig till de som ofta möter rädda och oroliga patienter med smärta och ångest. Workshopen riktar sig till personer med yrken som arbetar under legitimation av Socialstyrelsen som sjuksköterskor, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, även läkare m.fl.

Innehåll: Ett kognitivt förhållningssätt och att använda språket annorlunda, kompletterat med imaginativa metoder/metaforer kan lugna och lindra.

Kursen bygger på att vi lär oss bäst genom att uppleva, förstå och dela som komplement till teori. Ett flertal övningar i två och tre-grupp ger underlag för att dela erfarenheterna i den lilla gruppen.

Metaforer och berättelser – i terapi och som terapi

I mitt arbete som psykoterapeut använder jag mer och mer berättelser och metaforer. När jag frågar mina patienter vad som varit verksamt och vilka verktyg som de funnit användbara nämns ofta

metaforerna och bilderna. Dessa är lätta att ta till sig, de utgör det språk som får fäste, ett språk som kompletterar förnuft och tänkande.

Ett tiotal standardmetaforer brukar ingå i de flesta av mina terapier. Metaforerna brukar bli till kodord under terapin; ett enda ord ger tillgång till hela begreppet. Bilder eller föreställningar är tydligare och mer direkta än förklaringar. På kursen går vi igenom flera av metaforerna.

De bilder som finns i vardagens språk inbjuder till en ”mötande metafor”, som blir ett individuellt utformat gensvar. Genom att i övningar och diskussioner uppleva, dela och förstå kan deltagarna få möjlighet att använda språket på ett annorlunda sätt.

Vår förmåga att skapa symboler direkt från våra sinnen kommer vi också att beröra. Symboler och bilder kan gå förbi tänkandet och ge kontakt med laddade områden och delar av personligheten som annars är svåra att nå.