
Om hypnose og hypnoterapi

Hvad er hypnose?:

En naturlig tilstand af fokuseret opmærksomhed

Hjernen er vågen, men arbejder lidt anderledes

Den ikke optaget af om noget er realistisk

- og den er mere åben for forandring

Vi kender det fra dagdrømmeri eller fordybelse

Tilstanden kendes også fra eks. meditation og yoga



Hvordan opleves det at være i hypnose?:

De fleste oplever det som afslappende og rart

Man kan både tale og bevæge sig under hypnose

De fleste husker hypnosen lidt som en drøm

Mange er lidt trætte lige efter hypnosen

Kan alle hypnotiseres?:

Stort set, men der er forskel på i hvilken grad

80-90 % kan få gavn af hypnose

Mange kan lære at bruge selvhypnose efter behov

- og øvelse gør mester

Generelt har børn let ved hypnose

Diagnoser er sjældent en forhindring ved hypnose



Hvorfor hypnoterapi?

Fordi det er en effektiv terapiform

Hjernen er mere åben for forandring under hypnose

I hypnose er man øve sig uden nederlag og frygt

Ofte er det korte forløb, og man kan lære det selv

Hvordan foregår hypnoterapi?

Først taler vi om hvad du ønsker hjælp til
Derefter lægger vi sammen en plan
1. gang laver vi en kort test af metoden
De fleste foretrækker at ligge ned
- men man kan fint sidde op
Det er lettest hvis man har lukkede øjne
Efter hypnosen taler vi kort sammen igen



Er jeg så under terapeutens fulde kontrol?

Nej. Hypnoterapi er en samtale og et samarbejde
Formålet er at du får mere kontrol i dit eget liv
Kontrol som du måske har tabt f.eks. pga. angst
Terapeutens rolle er at guide dig undervejs
Du kan til enhver tid vælge at gå ud af hypnose

Og hvad virker det så på?

Det bruges til stadig flere problemstillinger:

- angst, tristhed, selvværdsproblemer
- søvnbesvær, skolevægring
- smerter og andet kropsligt ubehag
- og meget meget mere.....



Hvad er risikoen?

- At det ikke virker

Der er meget sjældent bivirkninger

Mange oplever at de er trætte efter hypnosen.

Det skyldes at tilstanden er afslappende

- og at man har været på arbejde

Det er en myte at du risikerer ikke at vågne!



Hvor længe, hvor tit og hvor mange gange?

Hos mig varer en hypnose mellem 5 og 30 min.

Det afhænger af problem, alder, dagsform mv.

Det er ikke muligt at planlægge helt på forhånd

Normalt er der behov for 3-5 gange

Enkelte klarer sig med mindre, andre har brug for flere gange

Jeg bruger oftest hypnose i kombination med anden behandling



Hvad forventer jeg af dig?

- At du selv har besluttet dig for at deltage!
- At du er nogenlunde udhvilet
- At du træner hjemme hvis vi har aftalt det
- Husk at øvelse gør mester!

Gode råd til forældre:

- Lyt, men lad være med at udspørge
- Hav tillid til barnet, metoden og målet



Myter om hypnose:

"Jeg risikerer ikke at vågne"

- Nej, du er allerede vågen

"Der dukker store ukendte traumer op"

- Usandsynligt, din hjerne passer på dig
- og det samme gør en uddannet terapeut

"Jeg vågner op og er helt anderledes"

- Nej, du er helt dig selv
- måske med et problem mindre 😊