

# STUDIEPLAN

Revidert 9.10.2009

## KLINISK UTDANNING I HYPNOSE/HYPNOTERAPI MED FOKUS PÅ BARN, UNGDOM OG FAMILIER

Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP),  
Helseregion Øst og Sør

I samarbeid med

BUP – Rikshospitalet

# KLINISK UTDANNING I HYPNOSE/HYPNOTERAPI MED FOKUS PÅ BARN, UNGDOM OG FAMILIER

## 1. Innledning

Fordi mange forbinder bruk av hypnose med useriøs underholdning, er ikke kunnskapen om hypnose og hypnoterapi god nok i helsevesenet. En hypnotisk tilstand defineres ofte som en endret form for bevissthet, med sterk konsentrasjon, fokusert oppmerksomhet og skjerpet hukommelse. Ingen kan bli hypnotisert mot sin vilje. Kunnskap og ferdigheter i bruk av klinisk hypnose kan bidra til bedre klinisk kommunikasjon og økede ferdigheter i å vurdere pasienters motivasjon og gi mulighet for endring av plagsomme uvaner eller symptomer. I følge gjeldene lovgivning er det i Norge bare leger (inkludert tannleger) og psykologer som har anledning til å bruke hypnose i klinisk arbeid. Ved å integrere hypnoterapi i terapeutens ferdigheter og tilpasse disse til pasientenes utviklingsnivå og mestringmuligheter økes muligheten for positive behandlingsresultater. Hypnotiske teknikker kan brukes for å skape avslapping og ro, opplæring i selvhypnose bl.a. for smertelindring og uvaner og som ledd i en psykoterapi.

Det er dokumentert effekt av hypnoterapi for barn og unge med smertetilstander, astma, angst for prosedyrer (i forbindelse med kreftbehandling). Klinisk erfaring tilsier at spesielt barn og unge med traumelidelser og angstlidelser profiterer på denne metoden. Metoden kan lett kombineres med andre behandlingsformer som kognitiv atferdsterapi, familierapi eller medikamentell behandling.

Barn er mer hypnotiserbare enn voksne og metoden kan lett tilpasse seg barns utviklingsmessige behov.

## 2. Om utdanningen

### 2.1 Målsetting

Utdanningen skal bidra til økede kunnskaper om klinisk kommunikasjon og hypnotiske fenomener som mottagelighet for suggesjon og dissosiasjon, indikasjoner for bruk av hypnoterapi og ferdighet i å kunne bruke dette i eget klinisk arbeid.

Gjennom undervisningen skal deltakerne tilegne seg teori, kunnskaper, ferdigheter og holdninger som bidrar til:

- Å kunne integrere hypnoterapi med øvrige terapeutiske ferdigheter i klinisk arbeid med barn, unge og deres familier
- Kunnskap om - og ferdigheter i - bruk av forestillingsbilder og avledningsteknikker ved smertefulle prosedyrer.
- Forståelse av betydningen av utviklingsperspektivet ved valg av induksjonsmetoder.
- Kunnskap om empiriske funn og indikasjoner for å lære barn selvhypnose ved bla enuresis, migrene, astma og uvaner.
- Kunnskap og praktisk erfaring i å inkludere hypnoterapi ved psykiske lidelser som angst, tvang, tics og PTSD.

## 2.2 Organisering

Utdanningen går over to semestre, med oppstart våren 2010 og avslutning høsten 2010. Undervisningen bygger på fellessamlinger og klinisk veiledning i gruppe gjennom hele perioden. Emnene i undervisningen bygger på hverandre slik at det tilstrebes progresjon i innlæring av teori, og økende kompleksitet i praksis, tilstandsbilder og ferdighetsopplæring.

I løpet av undervisningstiden vil det bli organisert 4 samlinger á 2 dager, totalt 8 dager. Det vil bli 2 samlinger i vårsemesteret og 2 samlinger i høstsemesteret. For datoer se RBUPS hjemmeside, [www.r-bup.no/Undervisning/](http://www.r-bup.no/Undervisning/) Seniorutdanning.

Samlingene vil bestå av fellesundervisning, øvelser og arbeid i grupper med eget kasmateriale, samt veiledning på eget klinisk arbeid i gruppe. Litteraturliste settes opp.

I tillegg vil deltagerne delta i veiledningsgrupper.

## 2.3 Målgruppe og opptakskrav

Studiet er tverrfaglig og retter seg mot leger, barneleger, allmennpraktikere, barnepsykiatere og psykologer som arbeider med barn og ungdom innen helsevern for barn og unge

*Krav til forkunnskaper og praksis for opptak til utdanningen:*

- Deltakerne må ha relevant klinisk spesialistutdanning innen sine profesjoner eller være i ferd med å bli spesialister
- Deltakerne må være i et arbeidsforhold hvor de utfører selvstendig arbeid med barn, unge og deres familier.

Utdanningen er ikke åpen for andre deltakere enn de som tas opp på utdanningen, men det kan bli arrangert åpne seminarer eller forelesninger i tilknytning til utdanningen og i samarbeid med andre institusjoner, for eksempel BUP Rikshospitalet eller Norsk Forening for Klinisk og Evidensbasert Hypnose (NFKEH) .

## 2.4 Antall undervisningsplasser

Det er totalt 30 undervisningsplasser (minimum 18)

## 2.5 Undervisningsspråk

Norsk og engelsk

## 2.6 Arbeidskrav og vurdering

### Aktiviteter

- Obligatorisk frammøte til undervisning og veiledning
- Fravær må ikke overstige 20%.
- Kursbevis ved fullført utdanning.
- En video-presentasjon fra egen praksis som presenteres i veiledningsgruppe og eventuelt en kaspresentasjon med video-illustrasjon fra egen praksis som skal presenteres i plenum.
- Skriftlig oppgave i form av et anonymisert journalført behandlingsforløp.
- 16 timer veiledning

## Evaluerings/ Kvalitetssikring

- Skriftlig evaluering av fellessamlingene og av veiledningen.

### **2.7 Faglig ansvar og engasjerte**

Utdanningen er organisert med en arbeidsgruppe:

- Overordnet ansvar: undervisningssjef Nancy Moss (RBUP)
- Faglig ansvar: seksjonsleder Astri Johnsen (RBUP)
- Kurskoordinator: undervisningskonsulent Ingunn Ertzeid (RBUP)
- Studieleder/faglig medansvarlig: Professor emerita Inger Helene Vandvik, Rikshospitalet.
- Forelesere og gruppeledere engasjeres eksternt.

### Vedlegg

#### *Indikasjonsområder*

Barn og ungdom: Sengevæting, smerter, astma, migrene, hoste, hodepine, søvnforstyrrelser, rødming, svetting, irritabel tarm, vorter, øke skoleprestasjoner, neglebiting, angst, fobier, tics, avdekke og bearbeide traumer.

Voksne: Kroniske smerter, angst, fobier, røykekutt, prestasjonsproblemer, slanking, spiseproblemer, allergier, traumer, kroppslige spenninger, brannskader, psykosomatiske lidelser, migrene, fødsler, styrking av immunforsvaret, eksamensnerver, søvnproblemer og fortrenge minner.

#### Anbefalte bøker:

Wester William C, Sugarman Laurence I: Therapeutic Hypnosis and Hypnotherapy with Children and Adolescents. Crown House Publishing Ltd. 2007

Olness Karen, Cohen Daniel P: Hypnosis and Hypnotherapy with Children. 3rd ed. The Guilford Press 1997.