

# Hypnose og hypnoterapi i den pædagogiske verden



## Indhold

---

Mission	4
Hvad er hypnose	4
Hvorfor virker hypnose så effektivt	6
Hypnose og hypnoterapi	8
Børn i hypnose	9
Forskning: øget IQ og hukommelse	10
Forskning, smertelindring og skizofreni	11
Succeshistorien om Grønhøjskolen	12
Hvordan kommer i med	13
Erfaring i Hypnosehuset Danmark	14



*“Vores arbejde med hypnose, de sidste mange år, har overbevist os om, at dette er en unik tilstand, vi mennesker har. Tilstanden giver os adgang til vores underbevidste og ubevidste sind, hvor overbevisninger ligger, og som i virkeligheden er, hvad man kunne kalde styreprogrammerne i vores hjerne”*

*Citat: Louise Bohnstedt og Tonny Læbel, Hypnosehuset Danmark*



# Mission

*At udbrede kendskabet til samt brugen af hypnose og hypnoterapi i den pædagogiske verden*

Hypnose og hypnoterapi vinder frem med lynets hast i disse år. Én af årsagerne til dette er, at det ganske simpelt er den hurtigste og mest effektive måde at skabe varig forandring hos mennesker, som er udfordrede af følelser eller overbevisninger, som holder dem fast i gamle handlemønstre.

Hypnosehuset Danmark er formet af undertegnede, Louise Bohnstedt og Tonny Læbel. Vi er begge to uddannede pædagoger og har stor erfaring i arbejdet med at skabe forandring hos mennesker, gennem pædagogisk arbejde. Men aldrig har vores arbejde skabt så hurtige og effektive resultater, som efter vi begyndte at bruge de hypnotiske redskaber. Det samme resultat, som vi så efter år igennem pædagogisk arbejde, kan nu skabes på få uger, med disse redskaber.

## Hvad er hypnose?

Vi definerer hypnosetilstanden som en tilstand, hvor hjernen er særligt koncentreret eller fokuseret om noget samt som en tilstand af øget modtagelighed. Det vil sige en tilstand, hvor vores kritiske faktor, som sidder i vores bevidste sind, er dæmpet og underbevidstheden er åben for indlæring og aflæring. Hypnosetilstanden er således også en indlæringstilstand. Den kritiske faktor omtales nærmere senere i teksten.

Samtidig er hypnosetilstanden helt naturlig. Det er en tilstand, vi bevæger os ind og ud af dagligt. Mange kender tilstanden, når de oplever det, som vi kalder "motorvejshypnose": Det, at køre bil, er indlært ubevidst/underbevidst, og det sidder "på rygraden". Derfor kan man, særligt hvis man kører samme strækning dagligt, have følelsen af, at være lidt "inde i sig selv", mens man kører – og pludselig, kortvarigt – blive i tvivl om, hvorvidt man mon har passeret sin afkørsel eller lignende. Man har været i hypnose!

Børn er i hypnose op til 90% af deres vågne tid. Derfor er de også meget mere modtagelige for det, vi gør og siger, end voksne mennesker er. Det er samme tilstand, som mange pædagoger kalder for at være "i flow". Den tilstand, hvor man er meget optaget af noget og hvor tiden går hurtigt, uden man lægger mærke til det. Faktisk kan man opleve at være smertefri i hypnose! Du har sikkert allerede oplevet det: Når du er meget koncentreret om noget, f.eks. at klippe hæk, og du stopper for at drikke et glas vand, så opdager du en blødende flænge på din arm, og først nu gør den ondt. Du var i hypnose, da du pådrog dig flængen og lagde slet ikke mærke til det.



“

*”Som skoleleder er jeg altid på jagt efter ting som kan gøre vores undervisning og lige præcis vores resultater bedre.*

*Vi har nu sænket vores måltal fra 52 til 36. Det vil sige, at vi har nu langt færre af det man kalder ”svage elever”.*

*Det er ret godt gået. Vi kan jo se, at hypnoterapien virker!*

*Og hvis vi med så enkle redskaber og på så kort tid, kan hjælpe eleverne til det, så kommer vi da rigtig langt på en rigtig let måde”*

*Citat: Peter Sabroe, skoleleder*



# Hvorfor virker hypnose så hurtigt og effektivt?



Vi nævnte tidligere ”den kritiske faktor”. Den sidder i vores bevidste sind og er en beskyttende funktion; en sammenlignende mekanisme. Den beskytter os mod unødigt forandring, blandt andet ved at sammenligne nye informationer med alt, hvad vi ellers ved og har oplevet i vores liv. Når man er i hypnose, er den kritiske faktor mindre aktiv, og det er rigtig godt, når vi arbejder med mennesker i terapi – for det betyder at vi, som hypnoterapeuter, kan omgå den kritiske faktor og ”lægge et nyt program ind”. Vi kan arbejde med underbevidstheden. Vi kan ændre de uhensigtsmæssige overbevisninger, vores klient fejlagtigt har skabt sig gennem livet, fordi vores forslag og vores terapi ikke bliver ”afvist” af den kritiske faktor.

Overbevisninger ligger som oftest i vores underbevidsthed, hvilket betyder, at vi ofte ikke er klar over, hvor meget de styrer vores adfærd, handlemåder og tanker om os selv og omverdenen. De fleste af os kender tanken ”jeg er ikke god nok” eller, ”jeg er ikke lige så god som alle andre”. Det er i virkeligheden også en overbevisning, der er blevet skabt gennem livet.

Vi er jo ikke født med denne overbevisning! Denne overbevisning giver måske et handlemønster, hvor man holder sig tilbage, bliver genert eller overkompenserer, bare for at give et eksempel på, hvordan en overbevisning kan styre vore handlinger. Dette kan i værste fald munde ud i lidelser som eksamensangst, depression, social angst og stress. Overbevisninger kan bearbejdes og opløses under hypnoterapi. Ligeledes kan følelser som angst og andre former for ubehag og underbevidste reaktioner, forholdsvis let neutraliseres eller helt fjernes med hypnoterapi.

“

*Da jeg blev uddannet som hypnoterapeut og samtidig var ansat som lærer på en Specialefterskole for børn med særlige behov, oplevede jeg, hvordan det hypnotiske sprog og dette "sprogs" særlige tilgang til følelserne, havde en øjeblikkelig og meget positiv indvirkning på eleverne, når det blev anvendt. I dette øjeblik fødtes idéen om at udbrede hypnose og hypnoterapi til hele den pædagogiske verden.*

*Dette er snart 10 år siden - og meget er sket siden da.*

*Citat: Tonny Læbel*

# Der findes hypnose og så findes der hypnoterapi

## *Hypnose*

Man kan guide personer i hypnose med nogle forholdsvis simple teknikker, samt teste for den rigtige "dybde" af hypnosen. I hypnose-tilstanden kan man så at sige "Lægge nye programmer/overbevisninger ind" og derefter kalde personen tilbage til normal vågen tilstand. De nye overbevisninger vil virke med det samme, lige som hvis man havde genstartet en computer efter en ny installation. Man kan kun arbejde med det, som personen selv ønsker at ændre. Denne teknik kaldes ren hypnose eller gammeldags hypnose. Den har en her og nu virkning, men virkningen har en tendens til at aftage efter noget tid. Derfor har man over de sidste 30-40 år udviklet hypnoterapi.

## *Hypnoterapi*

Man har taget det bedste fra blandt andet Coaching, Gestaltterapi og NLP for at kunne skabe en mere varig og dybdegående forandring. For eksempel bruger man regressionsteknikker, hvor man ved hjælp af hypnosetilstanden, går tilbage til det tidspunkt i personens liv, hvor problemet/overbevisningen opstod. Det gør man for at fjerne de misforståelser og uhensigtsmæssige, følelsesmæssige koblinger, som kan være opstået under tidligere situationer i ens liv. Regression under hypnose er en, meget effektiv, teknik hvor man guider klienten til en tidligere situation, hændelse eller oplevelse, som startede denne følelse. Et eksempel kunne være et barns første skæld-ud, hvor barnet måske både oplever angst og ked af det hed, og hvor barnet får den overbevisning, at det ikke er ok eller "jeg er ikke god nok". Efterfølgende situationer, små som store, som kunne minde om den 1. oplevelse bliver nu set igennem denne overbevisning og dermed både forstærker og fastholder den barnets opfattelse af sig selv, som værende "ikke god nok"

Vi siger, at stærke uforløste følelsesmæssige oplevelser, inden 5-6 års alderen, kan blive til følelsesmæssig fastlåsthed, blokeringer eller traumer, som kan forårsage alle mulige former for negativ eller uhensigtsmæssig adfærd.

Af andre terapeutiske værktøjer, som ofte bliver anvendt i hypnoterapien, kan nævnes stolearbejde, som kendes fra Gestaltterapien. Denne teknik er et godt redskab til at håndtere eller eliminere gammel vrede, samt følelser af skyld og skam.



## Børn i hypnose

I hypnosekredse siger man, at det er muligt at arbejde med børn i hypnose, ned til 6-7 års alderen. Der er dele af hypnoterapien, som er forholdsvis let, når man arbejder med børn, da de jo alligevel er i hypnose op til 90% af deres vågne tid, og derfor er meget mere modtagelige for hypnosearbejdet. Det er i øvrigt denne naturligt forekommende tilstand af hypnose, som har gjort, at de har påtaget sig de følelser og overbevisninger, som skaber problemerne i første omgang. Hvis de er vokset op i en dysfunktionel familie, hvor der blev sået frø af angst med jævne mellemrum, eller blot i en familie, hvor der ikke var kongruens mellem, hvad der blev sagt og gjort, så kan disse omstændigheder let blive til overbevisninger, som skaber problemer med lavt selvværd, angst eller tvangshandlinger af forskellig slags.

Jens Jørgen Graversen, dansk læge, har arbejdet med hypnose siden 1984, og han kalder tilstanden for en "Negativ Spontan Hypnotisk Tilstand", hvor barnet genhypnotiserer sig selv, igen og igen, til at have samme uheldige adfærd. Det vi skal gøre, siger han, er at lære barnet at vække sig selv af denne tilstand. Hos Hypnosehuset Danmark er vi i gang med et projekt, som foreløbig har givet særdeles gode resultater med børn helt ned til 3 år. Her er der dog tale om en noget anden tilgang til hypnoterapien, hvor man arbejder både med barnet og forældrene samtidigt.



# Bedre hukommelse med hypnoterapi, efter senhjerneskade

*Forsker ved Aalborg Universitet, Jonas Kristoffer Lindeløv har, sammen med to andre forskere, gennemført et – med hans egne ord – ”opsvigtvækkende og lovende projekt”.*

I forsøget deltog i alt 68 personer, der havde fået en hjerneskade - enten ved en blodprop i hjernen eller ved slag mod hovedet. Fælles for dem alle var, at deres hukommelse havde taget skade. 49 af personerne fik hypnose, mens resten fungerede som kontrolgruppe, der ikke fik behandlinger med hypnose, men blev udsat for de samme hukommelsestests.

Man valgte i projektet at måle resultatet på intelligens (IQ) og målte derfor hele gruppens intelligens, inden projektet startede. Det samlede gennemsnit var på 81. De 19 personer i kontrolgruppen fik selvsagt ingen forandring og lå stadig med et gennemsnit på 81, efter forsøgets afslutning.

Men de 49 personer, der modtog hypnose, havde alle flyttet sig væsentligt og hele gruppens samlede intelligens lå efter forsøget på et gennemsnit på 104! Man anslår, at dette også

var gruppens gennemsnitlige intelligens, inden den erhvervede hjerneskade.

Forskningsprojektet afsluttedes i sommeren 2015, og har allerede inspireret en af vores tidligere studerende på hypnoterapeut-uddannelsen til at igangsætte en lignende forskning i Silkeborg/Aarhus kommune, indenfor Jobcenter området. Dette er i sin spæde begyndelse, men vi følger spændt med på sidelinien.



## Forskning

*Hypnose, psykiske og fysiske lidelser*

Hypnose og hypnoterapi har vist sig særdeles effektivt til at lindre, ændre eller helt fjerne symptomer ved mange forskellige psykiske problematikker, som f.eks. depression, angst, fobier m.m. samt ved forskellige diagnoser som f.eks. ADHD, OCD, Cutting og Spiseforstyrrelser.

Men at det også kan ændre fysiske reaktioner, symptomer eller lidelser kommer bag på de fleste. Ikke desto mindre viser vores egne erfaringer samt flere forskningsresultater fra både ud- og indland særdeles gode resultater på mange forskellige fysiske lidelser, som for eksempel hos mennesker med pådraget senhjerneskade, astma, allergi, fibromyalgi og smerter.

## Hypnose som smertelindring

Randi Abrahamsen, underviser på Tandlægehøjskolen, lavede for nogle år siden en Ph.D. afhandling i forhold til brug af hypnose som smertelindring fremfor kemisk anæstesi.

En spansk læge ved navn Angelo Escueda har ligeledes vist, at selv store operationer kan gennemføres med hypnotisk anæstesi, med væsentlig færre komplikationer end ved gennemførelse med kemisk anæstesi. Han underviser ligeledes andre læger i brugen af hypnose ved operationer.

## Hypnoterapi til at fjerne "stemmer" hos skizofrene

For nogle år siden uddannede Hypnosehuset Danmark en erfaren pædagog fra Tinglev til hypnoterapeut. Hun har over 20 års pædagogisk erfaring inden for psykiatrien, og hun viste sig ikke kun at være erfaren, men også visionær: Hun har blandt andet brugt hypnoterapien i et forsøg med 10 frivillige, med diagnosen skizofreni. De fik alle 10 stoppet samtlige indre stemmer, allerede efter ganske få behandlinger! Herefter gik hun ind og samarbejdede med klienterne om at forbedre deres livskvalitet på en lang række andre områder.

Hun har efterfølgende holdt foredrag i hypnoterapeuternes brancheforening NGH Syd Danmark, sammen med en af klienterne fra projektet. Her fortalte hun blandt andet, at kendskabet og ekspertisen på området er en afgørende faktor for at have succes med hypnoterapien, samt at relationen til den pågældende er positiv og præget af tillid.

# Succeshistorie om Grønhøjskolen i Randers

*I starten af 2016 kom Hypnosehuset Danmark i kontakt med Grønhøjskolen i Randers, som vi indledte et samarbejde med, idet vi uddannede to af skolens lærere til hypnoterapeuter.*



Grønhøjskolen er en helt almindelig folkeskole, 4 skoler, der er sammenlagt til én, men med store udfordringer og et lavt karaktergennemsnit. Vi havde samtidig et samarbejde omkring en problematisk 3. klasse, med megen uro og en 9. klasse, som lå noget under det ønskede faglige niveau.

Vi gennemførte jævnligt gruppehypnose i klasserne, med oftest rigtig gode resultater og med et generelt løft, både i forhold til trivsel og karakterer. Efterhånden overtog de to lærere, der nu var uddannet hypnoterapeuter, dette arbejde mere og mere, og Louise og Tonny begyndte at interessere sig for, hvordan dette arbejde kunne udvides og forbedres. Vi tilbød skoleleder Peter Sabroe at uddanne omkring 10 lærere i en slags ”Hypnoterapi Light”, ved at undervise dem i brugen af de redskaber fra hypnoterapiens verden, som vi anså som de vigtigste at kende til i lærervirket, hvis han ville påtage sig at finde 10 interesserede. Han havde jo set de resultater, der allerede var skabt og annoncerede dette for lærerne. Over 20 lærere meldte sig, hvoraf de 17 nu er uddannet i denne tilgang!

Deres rolle er at anvende det hypnotiske sprog samt at bruge hypnose aktivt i klasserne, ved at guide hele klassen i hypnose og give dem positive forslag, til for eksempel at tro mere på egne evner, kunne berolige sig selv, være mere fokuserede og koncentrerede. De to fuldt uddannede hypnoterapeuter arbejder ofte med specifikke elevers problematik på individuelt niveau, alt sammen med forældrenes tilladelse og opbakning.

# Feedback fra Grønhøjskolen, modtaget kort før sommerferien 2017:

*Hej Louise og Tonny*

*Eleverne i 9a har overstået deres eksamen. Det er gået godt og over forventning. Overordnet har klassen et måltal (procent af elever som har under 4 i gennemsnit i dansk eller matematik) på 36,4 procent, hvor det de 3 foregående år ligger på et gennemsnit på 52,3 procent – det er super godt gået og er selvfølgelig blevet nævnt af Peter både til elevernes translokation og lærernes afslutning. I de mundtlige eksamensfag har de fleste elever fået en karakter højere end i årskaracteren – De elever som tidligere har haft angst ved fremlæggelser gennemførte alle eksaminer. Teamet omkring 9a er selvsagt mega stolte over eleverne og sig selv.*

*Fordi skolen har ligget med bekymrende måltal, er vi de kommende tre år med i et projekt, som tildeler skolen 1,3 mil kr. om året, hvis skolen kan forbedre måltallene med 5 procent om året – altså fra de 52% til 47%->42%->37% over de næste tre år. Med det resultat 9a kom ud med i år, ser det jo ud som muligt .*

*9a har haft en ugentlig session med gruppe-hypnoterapi i perioden fra 21. september – 22. maj. De første uger for hele klassen og efter efterårsferien på hold med piger og drenge hver for sig.*

*Den 22. maj, inden læseferien, besvarede eleverne i 9a spørgeskema som i september – dog med de 2 sidste spørgsmål ændret fra ønske om forandring til, om de kan anbefale hypnose til andre klasser (en score på 7,8 på 0-10 skalaen, enorm positivitet), og hvad de har lært af at lave hypnose sessionerne.*

*Sammenfattende er elevernes svar: Jeg har lært at berolige mig selv, at slappe af, at have nemmere ved at falde i søvn, at få ro i sindet, at stole mere på mig selv, har lært at styre mit temperament, ikke være så nervøs, kan gå mere ind i mig selv, tror på hypnose, jeg har lært meget og mange forskellige ting om mig.*

*I kommende skoleår bliver der hypnoterapi på 9. årgang samt et mere langsigtet tiltag nemlig i 7. årgang.*

*God sommer – venligst Bente, Grønhøjskolen.*

# Hvordan kommer I med i succesen?

Vi omtalte tidligere, at det er en afgørende faktor, for at få succes med behandlingerne, at der er en positiv relation, at relationen bærer præg af tillid, samt at der er viden om den enkeltes udfordring eller lidelse. I har allerede, som pædagoger og lærere, den vigtige relation til eleverne – den relation, der betyder et tillidsrum, hvor eleven trives og føler sig tryk. I har den nødvendige viden om barnet eller den unge og I har den specielle viden om diagnoser eller lidelser som den pågældende har, samt hvordan dette kommer til udtryk i dennes tilfælde. Og så har I den daglige omgang med den pågældende, hvor I kan støtte op med hypnotiske forslag.

Det er vores oplevelse og erfaring, at netop disse faktorer er afgørende for, at der kan ske en hurtig og vedvarende forandring. Samt at I forholdsvis let kan beskrive for kollegaer, hvad der skal støttes op med, i den fortsatte vedligeholdelse og tilgang til den enkelte.

På skolen i Randers anbefalede vi, at der optimalt skulle være 5-6 fuldt uddannede hypnoterapeuter af de i alt 60 lærere, samt minimum 20 uddannet i det Hypnotiske Sprog og Følelsernes Hemmelige Sprog. På denne måde anvendes og bredes tankegangen ud, så den implementeres i resten af lærerkollegiet og bliver en del af skolens kultur. Denne kombination mener vi, er den, som har ført til de positive resultater, og at dette er en model som kan overføres til andre lignende skoler.

På Børne- og Ungdomsinstitutioner vil billedet nok være lidt anderledes, afhængig af problematikken hos børnene/de unge, størrelsen på institutionen, antallet af ansatte samt antallet af børn og unge. Men tænk det på den måde, at det skal være noget man mener alvorligt, når man vil skabe positiv forandring med hypnose og hypnoterapi. Vi siger dette, fordi vi har oplevet, at det ellers bliver for sårbart for den enkelte hypnoterapeut og for institutionen generelt. Jo flere engagerede ansatte, der er en del af dét at løfte niveauet i flok, desto større succesrate! Og jo sjovere og mere målrettet bliver det.

Vi afholder flere uddannelser årligt i henholdsvis Vejle, Aalborg, København og Gråsten, som primært ligger i weekenderne. Derudover tilbyder vi, ved et minimum antal på 10 personer, at oprette uddannelser/kurser, der kører i hverdagene.

Hypnotiske Forslag via det Hypnotiske Sprog: Er en meget effektiv måde at bruge sproget, gestikulation og andre virkemidler på, hvor vi støtter andre mennesker i deres ønsker, tanker, idéer og overbevisninger. Hypnotiske Forslag er noget vi i forvejen gør, helt naturligt, men da vi ofte gør det ubevidst, kommer vi også let til at anvende det til at ”støtte op” omkring andre menneskers negative ønsker, tanker, idéer og overbevisninger! Dermed holder vi dem fast i deres problematiske adfærd. Ved at bruge Det Hypnotiske



Sprog bevidst og blive god til det, kan vi i den daglige kommunikation støtte op omkring de nye indsigter og overbevisninger, som terapien har sat i gang.

Følelsernes Hemmelige Sprog: Er en speciel tilgang til følelserne, som vi bruger i 5-PATH® Hypnoterapi, hvor man betragter følelse, som en slags indre GPS, der fortæller, hvad vi har brug for, lige nu. Men alt for ofte har vi lært at overhøre disse beskeder, ikke lytte til dem - og derfor kommer vi også tit et andet sted hen, end vi ønskede!

## Lovgivningen på området

Hypnose og Hypnoterapi hører hjemme i kategorien alternative behandlingsformer og Hypnosehuset Danmark lever, som en af de få Hypnoseskoler, op til sundhedsstyrelsens krav til at uddanne Registrerede Alternativ Behandlere. Der er således ikke noget lovgivningsmæssigt til hinder for at anvende hypnose og hypnoterapi i skoler og institutioner, i Danmark.

Det kræver forældrenes samtykke at anvende hypnose og hypnoterapi på børn under 18 år, og det opleves meget sjældent som et problem, da forældrene jo også er interesserede i at hjælpe deres barn. På skolen i Randers har alle forældre accepteret brugen af hypnose, uden nogen form for indsigelser.

## Erfaring i Hypnosehuset Danmark

Både Louise Bohnstedt og Tonny Læbel, Hypnosehuset Danmark, har arbejdet som praktiserende hypnoterapeuter. Vi har mødt og arbejdet meget med børn med mange forskellige diagnoser, blandt andet angst, Autisme, ADHD, OCD og ganske mange med spiseforstyrrelser. Alle, med få undtagelser, fik stor forandring og succes med terapien.

Hypnosehuset Danmark har uddannet mange coaches, pædagoger, psykoterapeuter og personer med en "menneskefaglig" baggrund, og alle siger de, at de hypnoterapeutiske redskaber og teknikker er dem, der rykker mest og giver den største indsigt og forandring.

Den øgede fokus, der er kommet på hypnose og hypnoterapi, blandt andet i forskellige fjernsynsprogrammer samt i den lægefaglige verden, er derfor ikke uden grund.



epIQlearning  
HYPNOSE I SKOLER

