

Program Modul III: Integrativ psykoterapi/ kognitiv hypnoterapi - med særligt fokus på behandling af depression

Første dag kl. 10-17 & anden dag kl. 9-16. En times frokostpause hver dag.

I alt 12 kursustimer (ex. pauser og frokost).

Dag 1

09.30 Kaffe, ankomst.

10.00 TEORI: Oplæg om Integrativ psykoterapi/ Kognitiv Hypnoterapi.

Cirkel-modeller for depression i f.t. årsager og vedligeholdende mekanismer.

Psykoeduktion om klientens lidelse og kognitiv terapi/ integrativ terapi i de første indledende samtaler. Søvnens betydning og søvnforstyrrelser. Kort om medicin, empiri og implikationer.

TRÆNING i grupper: Træning i forhold til at blive mere fri som hypnoterapeut: Øvelse i at nyttiggøre alt, hvad der sker, til trancefordybelse.

METODE/ færdigheder: Terapeutiske metoder i starten af behandlingsforløbet med henblik på akut antidepressiv lindring, at skabe håb og styrke selv-værd.

Præsentation og demonstrationer af forskellige konkrete metoder i plenum.

TRÆNING på plenum: Brug af metaforer, der skaber håb (første-hjælpsmetode).

TEORI: om belastende emotioner som skyld, skam, selvbebrejdelser og vrede.

METODE/færdigheder: Hypnoterapeutiske metoder til at overkomme belastende emotioner.

Demonstration på plenum.

TRÆNING i grupper: Træning af metode til overkommelse af selvbebrejdelser/skyld/ vrede.

17.00 Slut på 1. kursusdag.

Dag 2

- 09.00 **TEORI: Caseformuleringen: en systematisk metode til et individualiseret behandlingsforløb**: kontrakt/ arbejdshypoteser om klientens psykiske tilstand og vedligeholdende faktorer – et udgangspunkt for behandlingen.
- TEORI: Om årsager og vedligeholdende mekanismer ved depression: tankestil, rumination/bekymringstanker.
- METODE/ færdigheder: Metoder som hjælper klienten til at bryde rumination og bekymringstanker. Mindfulness, ACT, metakognitiv terapi og hypnoterapi.
- Demonstration af metakognitive øvelser.
- TRÆNING i gruppe: Hypnoterapeutisk opmærksomhedsskift-metode, hvor klienten trænes i at skifte fokus, erstatte neg. automat (angst)reaktion med pos./neutral reaktion.
- TRÆNING på plenum: brug af metafor(er) til at slippe rumination ved hjælp af metafor.
- Film: hypnoterapeutisk behandling af mand med selvværds-perfektionisme-problemer v/ Michael Yapko.
- Opsamling og evaluering af kurset.
- 16.00 Slut på kursusmodul III.

-0-

Litteraturforslag:

Assen Alladin (2015). Integrative CBT for Anxiety Disorders

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 Caseload*, pp. 139-187. New York: Springer.

Alladin, A. (2007). *Handbook of cognitive hypnotherapy: An evidence-based approach*. Lippincott: Williams & Wilkins.

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. (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. (2019). *Trancework. An introduction to the practice of clinical hypnosis*. New York & London, Routledge. 5.ed.

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.