

AD/HD – få varig hjælp gennem hypnose

Af Helen Klynder og Jan Holm - Undervisere, PD i Psykologi & cert.hypnoterapeuter



Helen i gang med testningen af modtagelighed for hypnose hos unge pige med AD/HD

ADHDVÆRKSTEDET i Sønderjylland har siden 2005 med held behandlet AD/HD og tilstødende lidelser med en særlig blanding af samtaler & hypnoterapi. Du kan i denne artikel læse om behandlingen, og hvordan hypnose virker på AD/HD.

Denne artikel er et uddrag af en længere artikel, som kan ses på vores hjemmeside:

www.hypnosevaerkstedet.dk

Da Jan i 2005 tog den første uddannelse i hypnose & hypnoterapi, havde vi ikke drømt om, at dette, i løbet af få år, skulle blive det vigtigste værktøj i vores terapeutiske værktøjskasse.

Men da Helen så den første depressive, selvskadende, unge pige med ADD komme ud fra en hypnoterapibehandling med et smil om munden og udtrykte, "at hun følte sig nærmest lalleglad", fik også hun blod på tanden - og var snart i gang med en hypnoterapiuddannelse.

Vi har undervejs i høj grad ladet os inspirere i USA, hvor hypnosen i mange år har været en naturlig del af ADHD - behandlingsprogrammet.

Ud over, at vi tog diverse uddannelser hos de bedste amerikanske navne, har vi i de forløbne år således stort set hentet alt hjem, hvad der findes på området af videoer, dvd'er, cd'er og bøger.

Ud fra dette og kombineret med vores øvrige, mangeårige viden om AD/HD, har vi sammenstykket en kombineret behandling, der bygger på lige dele samtale og hypnoterapi.

I løbet af kort tid skiftede vores firma således karakter - og hypnosen blev en altafgørende faktor.

Hvad er hypnose

Hypnose er en behandlingsform, hvor patienten bringes i trance, glider ind i sin egen underbevidsthed og her kan skabe varige ændringer i sine tanke - og handlemønstre under guidning af terapeuten.

Selve hypnosen er mest brugt til behandling af lettere ting som tobaksafvænning og fobier - men når man kobler hypnoterapien på, har den en bred anvendelse på alle psykiske og psykosomatiske lidelser.

Hypnose og hypnoterapi er en ekstremt hurtigvirkende behandlingsform.

Hvad kan hypnose gøre ved AD/HD?

Det ser ud til, at hypnose ved at ændre tankemønstre, vaner, kropsreaktioner og følelser kan påvirke den indre styring - og dermed skabe **mere ro og overblik** hos en person med AD/HD.

Ligeledes formindskes dele af de fysiske symptomer som **motorisk uro og tics**, samtidig med at det er muligt at fjerne eller begrænse nervøst betingede følgelidelser som **neglebidning, søvnproblemer, humørsvingninger, depressioner, aggressioner** etc.

Endelig har det en høj grad af effekt, at man gennem hypnose kan øge personens **selvværd, selvtillid og motivation** væsentligt.

Det skal i sandhedens interesse siges, at vi ikke helbreder. Man har stadig sin AD/HD, men får, som ved medicinering, skåret

toppen af uroen og bliver mere konstant i sine reaktioner.

Vi ved aldrig på forhånd, hvor mange symptomer & følgelidelser vi kan skabe ændringer i.

Den overvejende del af de klienter vi i de forløbne 3 år har haft, melder dog tilbage, at de har **fået langt mere ro, bedre koncentration, bedre humør og større livskvalitet.**

En effektiv hypnoterapibehandling med opfølgende samtaleterapi tager oftest ikke mere end **3-4 gange.**

Det er her vigtigt at pointere, at man efter vores klare overbevisning ikke kan opnå ovennævnte resultater uden at have et indgående kendskab til AD/HD - og uden sideløbende at arbejde med personens selvforståelse, omgivelsernes reaktionsmønstre etc. Det er afgørende at man ved hjælp af samtaler afdækker, giver indsigt samt danner grobund & grundlag for hypnosen.

Hvordan foregår en behandling

De fleste har forestillinger om, at hypnose er noget mystisk.

Reelt er en behandling dog meget afslappende, og du oplever trancen som behageligt dagdrømmeri, hvor du bare sidder og slapper af.

Hvis du vil lære hypnose

Vi kan ikke anbefale nok, at professionelle, der arbejder med ADHD, tilegner sig de redskaber, som hypnosen giver.

En dansk uddannelse, der omfatter både hypnose og hypnoterapi, koster ca. 25.000 kr. Vi råder gerne interesserede, da skolerne er af svingende kvalitet.

Hvis man kan engelsk til husbehov, har vi kontakt til flere gode skoler i udlandet, der også underviser online.

Bl.a. kan vi henvise til en amerikansk skole, der indimellem udlodder gratis hypnotisøruddannelser af høj kvalitet, som online undervisning.

Du kan under fanen "Links og Litteratur" se mere på www.hypnosevaerkstedet.dk.

I det hele taget svarer vi gerne på spørgsmål omkring AD/HD og hypnose. Dog helst pr. mail.