

Hypnose, som supplement i behandlingen af AD/HD og nærliggende lidelser

Skyd genvej gennem sindet og find ro og
selvværd

*En artikel om hypnose anvendt som supplement til
den almindelige behandling af børn, unge og voksne
med AD/HD og ADD.*

+

*En annonce fra ADHDværkstedet til optagelse i
samme nummer af bladet som artiklen.*

Indholdsfortegnelse

Resumé.....	2
Denne artikel er skrevet af:	3
Hvorfor bruge hypnose?	3
Hvad kan hypnosen gøre ved AD/HD?	4
Hvad sker der i en hypnosebehandling?	5
Hvem kan behandles?	5
Hvorfor er det vigtigt, at hypnotisøren ved noget om AD/HD?	5
Hypnose contra medicin	6
Hvordan virker hypnose - og hvad er hypnoterapi?.....	6
Hypnotiser dit eget barn med enkle midler.....	7
Hypnose og unge med specielle vanskeligheder	8
Hypnose og voksne.....	8
Hvis du er professionel og er blevet nysgerrig	9
Hvor finder du ud af mere?.....	9
Til at vedhæfte artiklen	10
Nogle behandlingseksempler	10
Kort om de relevante hypnoseformer	11
Billedforslag til artikel	12
Denne artikel er skrevet af:	13
Annonce	13

Resumé

Hypnose og hypnoterapi er endnu ikke særlig brugt i Danmark inden for behandlingen af AD/HD.

Det er noget som artiklens to forfattere har tænkt sig at lave om på.

De har gennem de sidste 3 år dagligt anvendt hypnoterapi, som en væsentlig del af værktøjskassen i deres fælles firma ADHDværkstedet.

De har begge mange års erfaring i arbejdet med børn og unge med AD/HD - både som undervisere, behandlere og supervisorer - og benytter sig i deres daglige arbejde af mange redskaber. Hypnosen har de senere år fyldt mere og mere - og konstant overrasket med sine muligheder.

Derfor føler de, at hypnosen er så afgørende en landvinding, at de gerne her vil dele den med andre professionelle og forældre.

Hypnose er nemlig ligetil: -Nem at lære, - alle kan gå i hypnose - og der er ikke noget mystisk eller alternativt ved det. Hypnose er faktisk lige så gammel og afprøvet, som psykoanalysen i terapeutisk sammenhænge.

En behagelig afslappet tilstand..... en masse ord - og så vågner man op, godt tilpas..... og langt bedre rustet til at tackle sin AD/HD og hverdagen!

Denne artikel er skrevet af:

Helen Klynder Holm, Familierapeut, lærer, pædagog, hypnotisør & 5-path-hypnoterapist - samt PD i psykologi,.

Jan Holm Familierapeut, lærer, hypnotisør & hypnoterapeut - samt PD i psykologi,. (Er selv ramt af en udiagnosticeret ADD, som han lever godt med)

De to forfattere har igennem de sidste 20 år undervist børn og unge med AD/HD, tilknytnings- og adfærdslidelser sideløbende med at de har superviseret andre undervisere og pædagoger i de sønderjyske kommuner.

Sammen driver de desuden AD/HD- og Hypnoseværkstedet

Hypnose og AD/HD

Hvorfor bruge hypnose?

Da vi for nogle år siden supplerede AD/HD-værkstedet med Hypnoseværkstedet, havde vi slet ikke tænkt på, at det kunne være muligt, via hypnose, at hjælpe personer med AD/HD. Det var egentlig bare meningen, at hypnosen skulle være en slags hobbyfirma, hvor vi arbejdede med rygestop, angst, fobier, humørsvingninger osv. som man traditionelt gør som hypnotisør.

Men vi fik hen ad vejen også i vores fritidsfirma flere og flere klienter med uro, koncentrationsvanskeligheder og manglende impuls kontrol.

De var som regel kommet, fordi de havde depression, angst, temperamentsproblemer, tankemylder, selvværdsproblemer eller lignende.... og så havde de hørt fra andre, at vi kunne hjælpe med det.

Men vi så ofte i disse personer noget, som vi kendte alt for godt:

Historien de fortalte, måden de kommunikerede på og deres udstråling som sådan.

For nogles vedkommende, var vi overhovedet ikke i tvivl - ved andre var det mindre tydeligt, at de havde en egentlig AD/HD, som hel eller delvis baggrund for det problem, som de egentlig kom med.

Nogle gange valgte vi at fortælle dem, hvad vi så, og andre gange tog vi bare AD/HD symptomerne med i behandlingspakken - men for stort set alle gjaldt det, at de fik mere ro, overblik, overskud & glæde, og i det hele taget generelt fik det bedre, allerede efter et par behandlinger.

Lidt efter lidt satte vi tingene i system og brugte også helt bevidst hypnosen i AD/HD værkstedet, som et værdifuldt supplement til familiesamtalerne.

Der var os bekendt ikke nogen i Danmark, der havde erfaring med hypnosebehandlingen i forhold til AD/HD, så vi har ladet os inspirere og hentet undervisningsmaterialer i USA, hvor hypnosen i en længere årrække har været et naturligt supplement til AD/HD behandlingen.

Vi trævlede systematisk alt igennem, hvad der fandtes på markedet - og ud over, at vi tog diverse kurser hos de, for os at se, bedste amerikanske navne, har vi i de forløbne år hentet alt hjem, hvad der findes på området af videoer, dvd'er, cd'er og bøger.

Ud fra dette, og vores øvrige viden på området, har vi så sammenstykket en kombineret behandling, der bygger på lige dele samtale & hypnoterapi, som vi så anvender i vores daglige virke.

Det er en behandling, som er i stadig udvikling - og den tillempes den person vi sidder over for, men der er selvfølgelig nogle fællestræk, og vi vil i denne artikel give et overblik over de kolossale redskaber der ligger heri.

Vi har nemlig ikke, ud over medicinsk behandling, set en pædagogik eller behandlingsform, der så effektivt og så hurtigt kan skabe varige ændringer – på et ellers svært område!

Hvad kan hypnosen gøre ved AD/HD?

Dette er ikke en videnskabelig artikel, så vi skal ikke komme nærmere ind på hjernefunktioner, signalstoffer etc. – Det følgende er vores subjektive iagttagelser, som vi da ser frem til, at mere kompetente personer afprøver videnskabeligt:

Det ser ud til, at hypnosen, ved at ændre tankemønstre, vaner, kropsreaktioner og følelser, kan påvirke den indre styring - og dermed skabe **mere ro og overblik** i 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 følgedidelser som **neglebidning, søvnproblemer, humørsvingninger** etc.

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

Der har internationalt været enkelte videnskabelige undersøgelser der viste, at i alt fald ren hypnose ikke kan ændre afgørende på selve AD/HD'en - kun på følgesymptomer som selvværd, søvn, tics, humør m.m. Men som vores elskelige gamle ”Hypnoseguru” Gerald Kein siger med et glimt i øjet: *Jeg ved godt, at jeg ikke kan helbrede AD/HD - og jeg **kan** virkelig ikke forklare, hvorfor de opfører sig, **som om** at de er helbredt!*

Det skal i sandhedens interesse siges, at vi ikke ”helbreder”. Man har stadig sin AD/HD, men får, som ved medicinen, øjensynligt skåret toppen af sin uro og bliver mere konstant i sine reaktioner etc.

Vore erfaringer siger os, at vi reelt aldrig på forhånd ved, hvor mange af symptomer & følgedidelser vi kan skabe ændringer i. Den overvejende del af de klienter vi har haft de forløbne 3 år, melder dog tilbage, at de har fået langt mere ro, bedre koncentration, bedre humør og større livskvalitet.

Bedst af alt er, at resultaterne foreløbigt ser ud til at holde, også på langt sigt. Vi har faktisk på AD/HD området en mindst lige så god statistik som ved rygestop, der jo traditionelt er hypnosens højborg!

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. ved hjælp af samtaler, der afdækker, giver indsigt, samt danner grobund for hypnosen.

Det er ligeledes vores erfaring, at personen skal være topmotiveret - og selv fuldt ud ønske behandlingen.

Ligesom det øger effekten, at det er en person med rimelig intelligens, viljestyrke & motivation generelt.

Hvad sker der i en hypnosebehandling?

Der er mange fordomme og forestillinger om hvad og hvordan hypnose er. Vi vil derfor i de følgende afsnit besvare de mest almindelige spørgsmål vi ofte får:

- Du er ikke væk, men kan stort set huske alt - og endda være meget klar i hovedet, men du føler dig meget afslappet, godt tilpas og dine muskler giver mere og mere slip.
- De fleste mister tidsfornemmelsen helt eller delvist – der er i trancen ikke forskel på 5 sekunder og 5 minutter.
- Hypnose eller trancetilstand er en naturlig tilstand, som vi alle kender fra situationer, hvor vi :
 - - er lige ved at vågne eller lige ved at falde i søvn,
 - - drømmer os væk i en kedelig time eller et møde,
 - - er midt i en ulykke,
 - - kører langt på ensformig strækning.
 - - ser en god film med store følelser og drama

Sammenfattende kan man sige at i situationer, hvor du dagdrømmer, er i følelsernes vold eller i chok står underbevidstheden af forskellige årsager helt åben.

- Man kan ikke i hypnose få en person til noget, denne ikke ønsker. Derfor kan der kun lægges de ændringer ind, som er aftalt inden hypnosens.
- Man bliver tør i munden og det kan snurre i fingrene, ligesom mange synker meget i dele af hypnosens.
- Alle kan gå i hypnose, men der skal tales forskelligt og bruges forskellige ord - alt efter hvilken type man er. Vi tester derfor, om personen kan se i billeder eller kun fornemmer ting for sit indre blik - eller har indre modstand mod at give helt slip.
- Man behøver ikke at tro på hypnose, men skal være åben. En person der kommer for at bevise, at vi ikke kan få ham i hypnose, får ret!
- Ingen bliver hængende i hypnosens – men mange synes, at den afslappede tilstand er så rar, at de ikke med det samme vil ud af hypnosens igen.

Hvem kan behandles?

I princippet kan alle, der er motiverede, behandles med hypnose. Ganske vist besværliggør det processen, hvis personen er meget motorisk urolig eller har konstant ”tankemylder”, men det stiller bare store krav til pretalken (forsamtalen), hvor man skal give personen anvisninger om, hvad han/hun skal gøre, hvis nu uroen er der. Faktisk kan uroen bevidst bruges til at fordybe personen i hypnosens, hvis man griber det rigtig an.

I det hele taget er der ingen grund til at gøre tingene mere komplicerede, end de er: Gerald Kein, der i en menneskealder har uddannet hypnotisører verden over, og regnes for en af de største hypnoterapeuter i vores tid, beordrer ganske enkelt meget motorisk urolige børn til at sidde på deres hænder, medens de går ind i hypnosens – og det virker faktisk. Det er dog indtil nu lykkedes os at undgå så drastiske træk, men vi sikrer os også inden et behandlingsforløb, at børn er meget motiverede, har en vis grad af modenhed og har forstået deres del af opgaven..

Vejledende skal børn med AD/HD være lidt ældre end den normale grænse på 5 år som de fleste sætter for hypnose – vi foretrækker fra ca. 8 år og opefter.

Hvis de er yngre, satser vi overvejende på at lære forældrene at benytte søvnhypnose eller sikrer os at barnet er meget målbevidst, inden vi siger ja.

Teenagere er generelt den bedste målgruppe for hypnosens. De er meget åbne, modtagelige og gode at arbejde med.

I øvrigt ofte til forældrenes store overraskelse – teenagere er jo ikke kendt for at være ligefrem samarbejdsvillige og åbne i hjemmet – og slet ikke, når de har AD/HD!

Hvorfor er det vigtigt, at hypnotisøren ved noget om AD/HD?

Efter vores opfattelse, er det afgørende for et godt og varigt resultat, at hypnotisøren kender de forskellige udgaver af AD/HD, og både før, under

og efter hypnosens kan afdække reaktionsmønstre for personen med AD/HD, og kan guide i retning af at bruge potentialerne, og se de svage sider i øjnene.

Reelt tror vi, at de ting, som vi lærer personen om sig selv og sine udviklingspotentialer, er mindst lige så vigtige som selve hypnosens.

Man kan sige, at samtalerne gør personen i stand til at forstå sig selv & sin personlighedsstruktur, med de begrænsninger og fordele, som man har, når man har AD/HD.

Først når denne forståelse og accept af sig selv er til stede, kan man udnytte det, som vi lægger ind i underbevidstheden under hypnosens.

Dermed ikke være sagt, at en hypnotisør, der ikke er fagperson inden for AD/HD, ikke kan skabe en ændring i en person med AD/HD, men det er absolut sværere og forbundet med større fejlmargen – hvis ikke han har adgang til en relevant viden om AD/HD - enten fra forældre eller en relevant fagperson.

Hypnose contra medicin

Vi vil straks slå fast, at vi ikke på nogen måde er mod medicinsk behandling af AD/HD - tværtimod har vi ofte anbefalet det i vores øvrige arbejde.

For os at se, kan medicinen ofte gøre en forskel på et liv og intet liv, for en person med svær AD/HD!

Det ser umiddelbart ud til at Ritalin, Concerta, o. lign. præparater går godt i spænd med hypnosebehandlingen.

Vi hører nogle gange efterfølgende, at en klient, i samråd med sin psykiater, nedsættes i dosis eller at medicinen droppes efter et hypnoseforløb, men det er ikke noget, vi går ind i på nogen måde.

Voksne, der har overvejet at få medicin, finder ofte en glimrende erstatning i den ro & det overblik, som hypnosens giver.

I forhold til antidepressiva har vi lignende erfaringer:

Hypnosens kan i de fleste tilfælde godt gå ind og skabe en bedring, selv om medicinering finder sted.

Igen blander vi os selvfølgelig ikke i nedtrapning m.v., men lader det være en sag mellem patient og psykiater/læge.

Endelig skal det også nævnes, at vi i enkelte tilfælde sideløbende med hypnosens bruger øreakupunktur, samt anbefaler ”Kæmpenatlysolie” som supplement, hvis folk afviser kemisk medicinering af deres AD/HD.

Begge dele har vist sig som et glimrende supplement, især til ADD-delen.

Hvordan virker hypnose – og hvad er hypnoterapi?

Man kan sige, at hypnosens er selve håndværket eller teknikken.

Ved hjælp af induktioner får vi patienten til at gå i trance, så denne lettere kan modtage de suggestioner (forslag), der efterfølgende lægges ind i underbevidstheden for at ændre den uønskede adfærd/tankegang.

Trance er en tilstand imellem søvn og virkelighed, som man også kender fra dagdrømmeri eller fra tilstanden lige før man vågner eller falder i søvn.

Underbevidstheden er her langt mere åben end ellers - derfor er det muligt at erstatte negative fejlbeskeder i underbevidstheden med nye positive.

Vi plejer populært sagt at sige: - *at vi sammen med patienten fjerner de negative styrekort i underbevidstheden og erstatter dem med positive.*

Trancen kan være af forskellig dybde, og selv om det er godt at komme dybt, så det er ikke nødvendigt at komme særlig langt ned, for at skabe grundlæggende ændringer. Desuden vil en person gå dybere og dybere for hver gang vedkommende kommer i hypnose.

Suggestionerne man lægger ind i underbevidstheden kan være kommanderende, som i den klassiske hypnose - eller tilladende, samarbejdende og forslagsstillende, som i hypnoterapi eller NLP.

Vi bruger grundlæggende den tilladende form - hvor personen i langt højere grad er med i processen.

Hypnoterapi er en overbygning/videreudvikling af den rene hypnose.

Grundlæggende bruger man hypnosen som redskab til at skabe trancen, men samtidig anvender man i hypnoterapien terapeutiske redskaber fra primært gestaltterapien til at finde roden af problemet - i stedet for bare at lægge et nyt budskab ind i underbevidstheden, som man gør i den rene hypnose.

Oftest anvendes her gestaltterapeutiske teknikker som:

- *Udskiftning af kort*
- *Regression*
- *Indre barn*
- *Symboler/historiefortælling*
- *Partterapi*
- *Tidslinje terapi.*

Konkret følger vi i store træk en udgave af ”Banyans 5-path-therapy”, som vi har tilpasset danske forhold. Denne metode sikrer, at man med så få behandlinger som muligt opnår en varig løsning.

Hypnoterapi er trods sin effektivitet en virkelig korttidsterapi. Tro det eller lad være: - vores snit er 3 behandlinger af hver ca. 2 timers varighed, når det gælder AD/HD.

Hypnotiser dit eget barn med enkle midler

Børn er i princippet konstant hypnotiserbare. De er uden den kritiske sans, der besværliggør ændringer i underbevidstheden.

De er meget påvirkelige - og derfor kan man også bilde dem alt ind - f.eks. at julemanden og påskeharen findes!

I hypnosensammenhæng betyder det, at man kan gå næsten direkte i gang med at lægge forandringerne ind, når det er børn, man har i stolen.

Dog er de fleste enige om, at helt små børn ikke kan fastholde motivation længe nok, til at egentlig hypnosebehandling er mulig.

Dette forhindrer dog ikke, at man allerede i de tidlige år, som forældre kan arbejde målbevidst og i små bidder, med at lægge positive forandringer ind i sit eget barn.

Tænk bare på hvordan de fleste forældre gør dette allerede – desværre som regel i negativ retning:

- *Du er altid så urolig*
- *Du råber altid så højt...*
- *Du kan heller aldrig huske noget*

Alt sammen eksempler på hverdagen med et barn med AD/HD, hvor forældre og lærere bruger negativ hypnose.

Og her skuffer barnet ikke: Beskederne med de negative input lagres i underbevidstheden - og man får så som ”belønning” et **højtråbende, uroligt, glemsomt** barn, som resultat.

Hvis man i stedet vænnede sig til at sige ting som:

- *Hvor er det godt, at du huskede at dæmpe dig, da du kom i tanke om det....*
- *Jeg er glad for, at du er så stille lige nu.....*
- *Hvor er det godt, at du husker det.....*
- Eller endnu bedre, når der er tale om børn med AD/HD, at lade ham eller hende lytte med, når de voksne taler om de positive ting omkring barnet.

På den måde virker ”hjernevasken” den anden vej. Barnet ændres gradvist sin adfærd ud fra de positive kort.

Selvfølger vokser træerne ikke ind i himlen – men det virker ved gentagelsens kraft....

Vi ved godt, at ovenstående bare er det, der ofte bliver beskrevet som almindelig god AD/HD pædagogik, men det er samtidig et godt eksempel på, hvordan underbevidsthedens mekanismer fungerer.

En anden meget effektiv metode, er at lære **søvnhypnose**. Det er en ualmindelig god metode, hvis man vil skabe forandringer i et barn med AD/HD ... og for øvrigt i et hvilket som helst barn.

Groft sagt udnytter man, at børn, der er ved at falde i søvn, er så afslappede, at de i halvanden

times tid ”står fuldstændig åbne”, direkte ind i underbevidstheden.

Helt konkret gør man det, at man inden nøje aftaler med barnet, hvad der skal laves om - ét bestemt mål af gangen, som f.eks. *at være rolig i timerne.*

Barnet skal sige ja, og skal desuden **100 %** ønske forandringen & acceptere fremgangsmåden.

Er dette tilfældet, lister man sig, lige når barnet er faldet i søvn, ind og gentager målet som en slags sløjfefilm (20-30 gange) og sagt i nutid: *Du er nu rolig og opmærksom i timerne... du er nu rolig og... man slutter så af med at fortælle, at man elsker og er stolt af ham/hende - og siger godnat.*

Denne form for indirekte selvhypnose, er i al sin enkelthed noget af det mest forstærkende, der findes. Det er samtidig et tryghedsskabende ritual, der skaber ro generelt.

Hypnose og unge med specielle vanskeligheder

Der er ingen tvivl om, at pubertetsbørn i hypnosemæssig forstand er endda rigtig gode at arbejde med.

De har for en del bevaret barnets åbenhed, og er samtidig en grad mere abstrakttænkende & fastholdende over for guidningen.

Vi lagde faktisk ud med at arbejde med selvskadende unge piger og unge drenge med ”karakterbrist” - og fandt til vores store overraskelse ud af, at begge grupper var endog **meget** modtagelige for hypnoterapi.

Forbavselsen blev endnu større, da behandlingerne stort set holdt, og vi blev efterfølgende bestormet af måbende forældre og pædagoger, der ville vide, hvilken ”mirakelmedicin” vi havde fyldt i deres unge.

Vi husker således begge den første unge, selvskadende, deprimerede pige, der kom ud fra hypnosen med et smil på læben, der strålede gennem den hvide sminke og satanisttegnene for så ved 2. behandlinggang at sige, at hun kun havde et problem tilbage:..... *hun følte sig*

lalleglad og kunne ikke længere skrive sine livstrætte digte!.....

Forandringerne for begge grupper ser ud til at være lige så stabile, som ting man over lange perioder har arbejdet ind gennem pædagogik og anden længerevarende terapi.

Helt så nemt er det ikke med unge med AD/HD, men puberteten er også her et godt tidspunkt rent hypnosemæssigt.

Det er dog af afgørende betydning, at han/ hun selv 100 % ønsker at komme i behandlingen - og på samme måde ikke har skjulte sidegevinster af sit handicap – i øvrigt ofte sidegevinster, som de ikke selv er bevidste om.

Under alle omstændigheder er det vores erfaring, at den vejledende aldersgrænse for hypnose, som man generelt opstiller, ofte er skubbet et par år for børn med AD/HD.

Måske skyldes ovenstående især 2 ting. For det første virker det, som om børn med AD/HD ofte er senmodne og for det andet holder disse børn ofte kramagtig fast i deres eget selvværd ved at gå i modstand mod alt, hvad de møder, som refleksreaktion.

Det er i øvrigt ofte først det rigtige tidspunkt at starte hypnosebehandling, når den unge selv kommer og beder om behandlingen, hvilket faktisk ofte er tilfældet. Det har f.eks. kunne mærkes på henvendelserne, når der har været udsendelser om hypnose på de landsdækkende TV kanaler.

Hypnose og voksne

Vi har heldigvis rigtig mange voksne, der går i behandling hos os.

Vi er, hver gang vi får en tilbagemelding, meget glade..... Især, fordi det er et bevis på at behandlingen har hjulpet (hvis de havde bevaret deres AD/HD fuldt ud, havde de aldrig fået sendt tilbagemeldingen!)

De fleste af de voksne er meget sent i deres liv blevet klar over, at de har AD/HD – rigtig mange først, da deres børn er blevet diagnosticeret. De er gået gennem livet på den hårde måde, og har lært at klare sig på trods af deres handicap - men har i den grad manglet de sidste brikker til puslespillet.

Især hos de voksne er samtalerne derfor meget vigtige, det betyder så meget, at føle sig forstået og samtidig lære at se de positive sider af ens AD/HD.

Det hjælper os her i høj grad, at Jan selv har en middelsvær ADD, som har givet ham mange vanskeligheder, men som han undervejs gennem livet har lært at tackle, fordi han både har været heldig at møde de rigtige mennesker og få de rigtige jobs - samtidig med, at den også har givet ham rigtig mange positive sider.

Som så mange andre fra vores generation, gik det i øvrigt først for alvor op for ham, da han en dag, for ikke så forfærdelig mange år siden, sad på en AD/HDkonference på Fyn, med indslag af unge og voksne med AD/HD, der havde uddannelser og jobs, og pludselig indså, at han faktisk var mindst lige så hårdt ramt, som dem på podiet. Ofte sker det jo, at det man har levet med det hele livet, tror man skal være sådan.

Vi har i øvrigt ofte hypnosepatienter, der kommer på grund af stress, udbrændthed, depressioner, temperament o. lign., hvor vi hurtigt kan se en underliggende AD/HD, som de skal lære at tackle, for afgørende at få det bedre her i livet. Reelt er det højest 1/3, af vore AD/HD patienter, der søger os målrettet på grund af AD/HD'en.

Som en morsom ting kan det nævnes, at rigtig mange af de der søger os, fordi de har AD/HD, ofte er betænkelige ved at skulle i behandling hos én, der har selv har det.

Som en sagde for et stykke tid siden: *Jeg var sgu lidt bange ved at skulle hen til en, der selv havde AD/HD - for sæt du nu havde lige så meget fis i kasketten som mig!*

For en ordens skyld skal det lige nævnes, at det mente han efterfølgende bestemt ikke, men da han så mig selv prøve at finde tid i kalenderen

tilføjede han: - *at jeg vist skulle være glad for, at jeg havde Helen!*

Hvilket jeg så sandelig også er – i mere end én forstand!!!!

Hvis du er professionel og er blevet nysgerrig

Hvis du er behandler med flerårig erfaring inden for arbejdet med AD/HD, så spring ud i det og få lært dig de redskaber, som hypnose giver – vi kan slet ikke anbefale det nok.

Selvfølgelig kan alt ikke løses med hypnosen – men den er på alle måder et værdifuldt redskab, hvormed man kan skyde genvej og skabe ændringerne, i samarbejde med de øvrige værktøjer, som du har i din faglige værktøjskasse.

Hvor finder du ud af mere?

Hvis du skulle være interesseret i tage en uddannelse, står vi gerne til rådighed med anbefaling af skoler, uddannelser etc. En dansk uddannelse af rimelig standard, der omfatter både hypnose og hypnoterapi koster ca. 25.000 kr. - ,og vi råder gerne interesserede, da skolerne afgjort 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 som online undervisning.

Kurserne her er af forbavsende høj kvalitet og kan absolut måle sig med de danske betalingskurser, men kræver, at du har terapeutisk baggrund eller betaler for deres hypnoterapeutiske del, hvis du vil have terapeutiske redskaber oveni.

Alt dette og linksamlinger, artikler samt boglister, kan du se på vores hjemmeside

<http://hypnosevaerkstedet.dk> under fanen "Links og Litteratur".

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

Der kan i perioder gå op til 14 dage, inden du får svar, da vi får mange henvendelser.

Til at vedhæfte artiklen

Nogle behandlingseksempler

Ung mand, 30 år, svær AD/HD

Inden behandling: konstante spring i samtaler, flyvsk, depressiv og uden evne til at overholde aftaler, dæmpede sig massivt med hash.

Efter tre behandlinger: Kom nu altid til tiden, havde fået langt mere ro i hovedet, var blevet gladere og med langt større selvtillid. Har selv nedsat sit misbrug drastisk.

Pige, 13 år, svær AD/HD – samt angst for insekter samt skolefobi

Inden behandling: Selvmordstanker, spiseforstyrrelser og angst.

Efter fire behandlinger: Går regelmæssigt i skole og er uden fobier; men er i en periode kommet regelmæssigt ca. 1 gang i kvartal, da hun ikke tør slippe behandling. Har i samråd med psykiater sat Ritalinen ned til en fjerdedel og trives med dette.

Kvinde, 35 år, middelsvær AD/HD

Inden behandling: Indre uro, svært ved at træffe beslutninger, altid "20 bolde i luften", hidser sig op og mister kontrollen.

Efter 2 behandlinger: Står fast ved beslutninger og har det godt med det, langt mere ro indeni, kan bevare roen og overblikket. Er ifølge slægtinge langt mere omgængelig og ens i sin udstråling.

Kvinde 39 år , middelsvær ADD samt fibromyalgi.

Inden behandling: Konstante muskelsmerter og hovedpine. Store problemer med hukommelse og koncentration.

Efter tre behandlinger: Markant bedring på alle områder (smerter 10 – 20% tilbage)

Dreng 15 år middelsvær ADD eksplosiv temperament og lukket sind

Inden behandling: Har besvær med at være sammen med mennesker, kan ikke koncentrere sig og tænder af ved mindste lejlighed. Er ked af det.

Efter 2 behandling: Er langt mere rolig, afbalanceret og glad. Tror på sig selv og har langt mere gå på mod.

Dreng 8 år middelsvær AD/HD

Inden behandling: kan ikke koncentrere sig i skolen, er klodset og mangler tro på sig selv og er ked af det.

Efter 1 behandling samt søvnhypnose over 3 uger: En helt anden dreng, der er langt mere på i skolen ,glad, åben og hviler mere i sig selv.

Kvinde 45 år svær AD/HD

Inden behandling: Lavt selvværd, let til tårer, forvirret og opgivende, depressiv.

Efter fire behandlinger: Mere ro, stærkere, længere og længere mellem nedturene – er langt mere udadvendt og åben – samt kan sætte grænser for sine børn.

Kort om de relevante hypnoseformer

Der er ikke forskel på grundprincipperne for den hypnosebehandling, som vi anvender til fobier, angst, rygestop etc. - og den der bruges til AD/HD – behandling.

Prætalken (forsamtalen), det vi lægger ind inden, og eftersnak, er dog unikt for netop AD/HD udgaven, hvor vi desuden udvider samtaletiden væsentligt i forhold til andre behandlingsområder.

Hypnose

Her fjernes den negative oplevelse af hændelser og forventninger til sig selv og der lægges positive forventninger og selvopfattelse ind i underbevidstheden i stedet for.

Hypnoterapi

Er en videreudvikling af hypnosen, der bruges, hvis et problem er fastankret i en tidlig oplevelse og ikke ved almindelig hypnose kan give slip i en person.

Der bruges overvejende elementer fra gestaltterapi til forløsningen.

Selvhypnose

Hvis personen med AD/HD er ekstrem viljestærk er det en god idé at lære selvhypnose som supplement. Selvhypnose kan læres af alle, men skal fastholdes over 21 – 30 dage for at virke.

De fleste med AD/HD er ikke i stand til at fastholde sig så længe, som der er brug for her.

Søvnhypnose

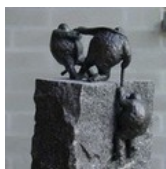
I tilfælde med børn op til 12 år tager vi ofte én gang hypnosebehandling/ samtale hos os - og giver samtidig en af forældrene et kursus i søvnhypnose - som er en uhyre effektiv behandlingsform til børn. Søvnhypnose kan læres umiddelbart af alle, men kræver ihærdighed i lighed med selvhypnose.

Billedforslag til artikel



Du kigger nu fast på et punkt lige her mellem mine øjne og presser hårdere og hårdere ned mod min hånd.....

Helen er her i gang med at lægge en ung pige med svær AD/HD i trance. Det tager ca. 15 sek. med lynmetoden, som hun anvender her.



Hypnoseværkstedets logo er udført af kunstneren Keld Moselund.

Symbolikken er slående: *Hypnose er hjælp til selvhjælp, så man selv er i stand til at trække sig op.*



- *Din højre arm bliver nu lettere og lettere. Den røde heliumballon trækker den op højere og højere.*
Helen i gang med test og træning af trancen.



Jan har her skabt den første lette tilstand af trance i voksen med AD/HD.
Der går yderligere 4-5 min. med fordybninger før selve behandlingen kan begynde.

Denne artikel er skrevet af:

Helen Klynder Holm, Familieterapeut, lærer, pædagog, hypnotisør & 5-path-hypnoterapist - samt PD i psykologi,.

Jan Holm Familieterapeut, lærer, hypnotisør & hypnoterapeut - samt PD i psykologi,. (Er selv ramt af en udiagnosticeret ADD, som han lever godt med)

De to forfattere har igennem de sidste 20 år undervist børn og unge med AD/HD, tilknytnings- og adfærdslidelser sideløbende med at de har superviseret andre undervisere og pædagoger i de sønderjyske kommuner.

Sammen driver de desuden AD/HD- og Hypnoseværkstedet

Announce

Har du overvejet hvad **hypnose** kan gøre for dig?

Hypnose & hypnoterapi - kombineret med samtalerapi, rådgivning og supervision - speciale inden for: **AD/HD, angst, depressioner, tilknytningsforstyrrelser og adfældsproblemer.**

- Hurtig og varig effekt.
- Mere end 20 års erfaring på området.

AD/HD-værkstedet

Nørrevej 6, Kollund, 6340 Kruså
Tlf. : 74 67 82 90 Mobil: 21918290
Web: <http://adhdvaerkstedet.dk>
E-mail: adhd@dmfv.dk

Hypnoseværkstedet

Nørrevej 6, Kollund, 6340 Kruså
Tlf. : 74 67 82 90 Mobil: 21918290
Web: <http://hypnosevaerkstedet.dk>
E-mail: hypnose@dmfv.dk

En del af
Det Mobile familieværksted