

# Hypnos kan

- Minska upplevelse av smärta
- Leda till ökad avslappning och bättre förmåga att hantera stress
- Ha gynnsamma effekter på immunsystemet
- Minska blödning och svullnad i samband med skada
- Påskynda återhämtning efter operationer
- Mildra psykosomatiska symtom
- Frigöra inre resurser som ökar effektiviteten av psykoterapi
- Hjälpa till att hantera svåra känslor
- Förenkla behandlingen av fobier
- Stötta beslut till egna beteendeförändringar
- Öka prestationsförmågan inom arbete och idrott
- Stimulera den egna kreativiteten
- Förbättra kommunikationsförmågan
- Avleda från obehagliga upplevelser
- På ett resurssnålt sätt ge en stunds avkoppling var som helst och när som helst.

SFKH syftar till att främja och stödja forskning och utbildning i klinisk hypnos. Medlemskap är begränsat till av Socialstyrelsen legitimerade yrkesgrupper och personer som i yrke eller studier är synnerligen relaterade till dessa yrken. SFKH är ansluten till European Society of Hypnosis och International Society of Hypnosis. Dessa internationella paraplyorganisationer accepterar endast medlemmar med en statlig legitimation.



SVENSKA FÖRENINGEN FÖR  
KLINISK HYPNOS

NATIONAL SOCIETY AFFILIATED TO THE INTERNATIONAL SOCIETY OF HYPNOSIS  
AFFILIATED MEMBER ORGANIZATION OF THE WORLD FEDERATION OF MENTAL HEALTH



## En liten skrift om behandling med hypnos



En romersk soldat behandlas medan han försatt sig i trance.

### Litteraturtips

- Enqvist, B. (2004). *Inbjudan till trance. Hypnos i vård och terapi*. Stockholm: Mareld.
- Wormnes, B., Hillestad, P.O. och Wikström, P-O. (2001). *Hypnos i teori, metodik och terapi*. Stockholm: SFKEH och Mareld.
- O'Hanlon, B. (1999). *Källrötter, Grundprinciper i Milton Ericksons hypnotherapie*. Mareld.
- Brown, D., & Fromm, E. (1986). *Hypnotherapy and Hypnoanalysis*. London: Karnac/Earlbaum.

## Vad är hypnos?

Hypnos är ett samlingsbegrepp för ett flertal imaginativa och fokuserande behandlingsmetoder. Hypnos används också synonymt med ”trance”, dvs ett medvetandetilstånd som är öppet, kreativt och mottagligt. Detta tillstånd används i skiftande sammanhang såsom yoga, psykoprofylax, mental träning, meditation, med mera. I västerländsk klinisk psykologi och medicin används tillståndet för att fördjupa patientens kontakt med sitt inre och förstärka behandlingseffekten. Vid utövandet av hypnos krävs kompetens, etik och professionella rammar. Tyvärr förväxlas ibland underhållningshypnos med klinisk hypnos. Svensk lagstiftning kräver en värdeyrkeslegitimation för den som arbetar med klinisk hypnos.



## Hur går det till?

Våra medlemmar i olika värdeyrken har stor bredd och anpassar sina arbetsmetoder efter klientens personlighet och behov. Den som söker behandling hos våra medlemmar brukar få börja med ett eller flera bedömningsamtal: terapeuten bedömer om han/hon har rätt kompetens och klienten känner om han/hon har förtroende för just denna behandlare. Behandlare kan, trots samma utbildning, ha olika personlig stil. Vi hjälper gärna den terapiesökande att finna en behandlare som stämmer.



## Hypnos i psykoterapi

Psykoterapeuten bedömer klienternas svårigheter i en eller flera intervjuer för att få en uppfattning om dess orsaker och på vad sätt hypnos kan vara till nytta i det enskilda fallet. Terapeuten kan sedan hjälpa klienten att utforska hur tidigare erfarenheter spelar in, hur aktuella relationer påverkas av eventuella rädslor och fantasier, eller annat som man kommit överens om att

uppmärksamma i behandlingen. Det kan till exempel vara fråga om att förstå och frigöra sig från mönster som inte längre är funktionella. Hypnosen underlättar sökandet efter problemens kärna och möjliga lösningar. Psykoterapi använder samtalen som väg till självkännet eller problemlösning. Hypnosen kan hjälpa till att fördjupa klientens förståelse för och kontakt med sig själv. I många fall är hypnos ett lämpligt hjälpmedel i sökandet efter problemens djupare orsaker och behandlingen kan ta längre tid. I andra fall är problemens orsaker mindre komplicerade och hypnos kan användas som en självhjälpsmetod för att bättre hantera den aktuella situationen. Längden på behandlingen beror på klientens behov och problem.



## Hypnos i sjukvård

Hypnotiserbarhet är en medfödd talang som även påverkas av en kombination av motivation, inlevelseförmåga samt förtroende för metoden och den som utför hypnosen. De med hög hypnotiserbarhet kan nå så djup trance att det går att utföra kirurgi under enbart hypnos. Man har funnit att 75 % av de som testades erfor smärtlindring av hypnos – i vissa fall överstigande smärtlindringen av morfin. Hypnos har använts framgångsrikt inom många specialiteter, bland annat vid behandling av colon irritabile, vissa hudsjukdomar, astma, migrän, spänningshuvudvärk, illamående vid cellgiftsbehandling, förlösningsskräck. Hypnos är ett väl beprövat verktyg inom psykosomatiken.



## Hypnos i tandvård

Hypnos har länge använts inom tandläkeriet. Patienter under hypnos är smärtlindrade och blöder mindre. Tandvårdsrädsla kan behandlas framgångsrikt med hypnos.

## Att välja en seriös behandlare

Man måste vara medveten om att hypnos ett verktyg bland många andra. Den behandlare du väljer skall först och främst vara skicklig inom sitt område. Hypnos är i sig själv inget botemedel. Det som gör hypnosen effektiv är sättet den sammanbinds med den kompetens som behandlaren har. I princip kan vem som helst lära sig läsa upp en hypnostext med rätt takt och känsla och inducera trance i lyssnaren. Där emot krävs det utbildning för att kunna utvärdera effekterna av hypnosen och inte bara maskera symtom. Det är därför som behandling med hjälp av hypnos enligt lag endast får utföras av personer som har en av socialstyrelsen godkänd värdeyrkeslegitimation.



Det är naturligtvis alltid viktigt att välja en lyhörd behandlare som man känner sig trygg med och som inte utlovar orimliga resultat.

En del personer som varit utsatta för svåra trauman kan även i vardagslag vara i trance. Behandlaren måste kunna känna igen detta och inte använda hypnos på ett skadligt sätt.

Du hittar en lista på behandlare med hypnoskompetens på SFKH:s hemsida: [www.hypnosforeningen.se](http://www.hypnosforeningen.se).



## Vilka utbildningar ger SFKH

Den psykoterapeututbildning som SFKH driver, ger en hypnoskompetens på psykodynamisk grund. Kognitiva arbetsmetoder ingår emellertid alltid i hypnoterapeuten arbetsätt, där så är lämpligt. Dessutom ges kurser för vårdpersonal som vill använda hypnosmetodik inom sina områden. En lista på aktuella kurser kan man hitta på Internet: [www.hypnosforeningen.se](http://www.hypnosforeningen.se).