

## Skolkuratorns nytta av grundkurs i klinisk hypnos

I mitt arbete som skolkurator på en gymnasieskola möter jag ungdomar enskilt för samtal eller i grupp. Jag har märkt att ungdomar ständigt tycks stressade, ofokuserade och splittrade mellan olika saker som tar deras uppmärksamhet. Det visar sig genom att fler söker upp mig och påtalar problem med sömnstörningar, oro, stress, ångest och koncentrationssvårigheter. Många av mina elever har höga krav på sig själv och jag tänker att om de kan bli mer avslappnade och under hypnos prova att vara i det som oroar dem kan det bli hjälpsamt för dem, de kan då lättare härbärgera och uthärda oro inför att t ex tala i grupp eller i provsituationer. Allt som görs under hypnos görs utan prestation vilket kan vara mycket skönt för elever som alltid måste prestera. Det kommer att hjälpa dem att våga vara kvar i känslan och inte undvika, att känna att man kan gå in o ur känslan och lära sig att man kan påverka och själv styra och aktivt göra något åt sin situation vilket ger en känsla av kontroll. Genom hypnos hjälper vi kroppen och själen att gå ner i varv. Vi reglerar oss och avskärmar oss från intryck, vi blir bättre på att fokusera och får tillgång till omedvetna resurser. Att genom hypnos öka sin förmåga till mentalt bemästrande genom att gå igenom en ångestladdad situation i tanken under trance gör att man kan se alternativ och öva på andra sätt att hantera situationer. (Wormnes m.fl. 1992)

Man kan reducera spänningstillstånd hos ungdomen genom hypnos och på så sätt kan de lära sig orsakssammanhang, självhjälp och stressreducering, vilket kommer att påverka deras psykiska hälsa och skolsituation i positiv riktning. Att få uppleva trance och en känsla av totalt lugn och en vilsam stund är bra för många elever. Många unga idag saknar upplevelsen av att bara få vara i sig själv en stund. Att som kurator stödja, stärka och bekräfta och aktivera resurser som ungdomen har kommer att gynna dem i framtiden. Att göra deras symptom begripliga och hjälpa dem förstå sig själva gör att de inte behöver vara offer för omständigheterna.

Som skolkurator har jag också uppdrag ute i gymnasieklasserna och talar om stress och stresshantering. Med hypnoskunskap kan jag nu tillföra grupphypnos för att på så sätt hjälpa eleverna att reducera stress och bli mer fokuserade. Vidare kan jag lägga in jagstärkande suggestioner, vilket är gynnsamt för många av de elever som kommer till mig. Wormnes m.fl. (1992) menar att jagstärkande suggestioner kan förbättra akademiska prestationer. Att jag arbetar mer röst, tonläge och eko samt motstånd på ett Ericsonianiskt sätt, lyssna på motstånd och använda det för att komma vidare är något jag kommer att använda mig av i enskilda samtal med elever. Jag kan använda övningen med två djur som representerar ungdomen, och som tillsammans ska lösa uppgiften att ta sig över en bäck. Då kan vi diskutera samarbete mellan olika delar av oss själva och tala om egenskaper hos djuren. Senare kan man arbeta med målbilder, t.ex. vilket djur man skulle vilja vara.

Jag har lärt mig oerhört mycket under kursen, både om hypnos och om mig själv, det har varit mycket hjälpsamt att både få bli hypnotiserad och att få öva på att hypnotisera andra. Ju oftare man blir hypnotiserad, desto lättare försätter man sig i trance. Att öva med Susannas CD-skivor är otroligt bra och jag får lättare att hantera stress, då jag automatiskt kan tänka utifrån min nya kunskap. Att få en inblick i hypnos stärker min kompetens som kurator då jag får tillgång till ytterligare sätt att arbeta och tänka.

Marina Karlsson Kalabic

**Referenser:**

Wormnes, Hillestad & Wikström. (1992) *Hypnos i teori, metodik och terapi*. Stockholm: Natur & Kultur.