

välutbildade

SFKH arrangerar kvalificerade utbildningar på olika nivåer.

GRUNDUTBILDNING I KLINISK HYPNOS är uppdelad i två delar. Varje del är fyra utbildningsdagar med 32 utbildningstimmar. Grundutbildningen syftar till att ge en god bild av hur hypnos kan användas i kliniska sammanhang och den är ett villkor för deltagande i fortsatt utbildning i hypnos.

GRUNDLÄGGANDE UTBILDNING I PSYKOTERAPI med hypnosinriktning, motsvarande Steg 1, går över fyra terminer med 16 kurshelger. Den leder fram till kvalifikation för fortsatt psykoterapiutbildning (steg 2) och möjlighet att bedriva terapi under handledning.

TVÅÅRIG UTBILDNING I MEDICINSK/ KLINISK HYPNOS är en kvalificerad fortsättningsutbildning i hypnos för den som vill använda hypnos yrkesmässigt. Den kräver grundutbildning och att du är självständig yrkesutövare (psykolog, tandläkare, läkare eller liknande).



Bilden föreställer *Hypnos*, i den grekiska mytologin sömnens gudinna. Publicerad med tillsänd från British Museum.

SFKH arrangerar också utbildning till HANLÉDARE OCH LÄRARE inom psykoterapi med hypnosinriktning.

Ett villkor för att gå utbildningar arrangerade av SFKH är att du uppfyller kraven för medlemskap i föreningen. För de längre utbildningarna är medlemskap obligatoriskt.

Utbildningarna arrangeras i Malmö, Göteborg och Stockholm.



Aktuella utbildningar hittar du på vår hemsida:
www.hypnosforeningen.se

SFKH är som nationell förening ansluten till The European Society of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine (ESH) och till The International Society of Hypnosis (ISH).

bli medlem

Välkommen som medlem i SFKH!

För att bli medlem ska du vara legitimerad yrkesutövare inom vård och behandling (SoS) eller arbeta inom vård som regleras i LYHS (lagen om yrkesverksamhet på hälso- och sjukvårdens område).

Som medlem tillhör du även någon av våra kretsar, som regelbundet anordnar kurser, föreläsningar och intressanta möten och träffar för medlemmar.



Sedan 1966

Svenska föreningen för klinisk hypnos
Kansli SFKH
Erik Dahlbergsgatan 9
411 26 Göteborg

tfn: 031-711 71 18
fax: 031-13 79 78

e-post: kansli@hypnosforeningen.se
Internet: www.hypnosforeningen.se

www.hypnosforeningen.se

I medlemskapet ingår även prenumeration på föreningens tidning HypnosNytt och tillgång till hemsidan, där du bland annat kan annonsera din verksamhet i behandlarregistret. För villkor och mer information, se hemsidan:



seriös klinisk
hypnos

utförd av
välutbildade
yrkeskunniga
behandlare

SFKH

vad är hypnos?

Vad är hypnos?

Hypnos är ett samlingsbegrepp för ett flertal imaginativa och fokuserande behandlingsmetoder. Ordet hypnos används också för att beteckna det tillstånd som metoderna leder fram till, ett tillstånd som gynnar behandlingen. Ibland används ordet trans eller FMT (förändrat medvetandetilstånd). Tillståndet som sådant kan kännas igen från andra sammanhang såsom mental träning, yoga, meditation, mindfulness mm. I hypnos är man vaken, medveten och fullt kapabel att påverka, samtala om eller avbryta det som händer. Man väljer själv vad man vill säga under hypnosen eller efteråt. Det är mycket sällsynt att klienter glömmet vad de sagt i hypnos. Det är vanligt att man upplever att man kommer väldigt nära sitt allra innersta, i kontakt med sitt mest privata, autentiska jag. Därför är man inte bara påverkbar utan också sårbar i detta tillstånd. Hypnosterapeuten använder därför aldrig sina tekniker mekaniskt, utan måste ha en särskilt stor lyhördhet för nyanser i kommunikationen och för klienters integritet.

Till vad nytta?

Nyttan med att guida någon in i ett förändrat medvetandetilstånd är att det öppnar dennes medvetande, ger en större tillgång till kreativa lösningar samt tillgång till personliga känslor, minnen och behov. Terapeuten kan använda hypnos för att lyfta fram just de känslor, tankar och beteenden som har betydelse för klientens utveckling i enlighet med de överenskommelser som gjorts avseende mål och innehåll. Oönskade, men envisa känslor, tankar och beteenden som upplevs hindrande kan också lyftas fram, förtydligas och begripliggöras på ett sätt som hjälper klienten att på sikt bli friare i sina val. Även önskvärda men nedtryckta eller hämmade egenskaper, känslor, tankar och beteenden kan lockas fram betydligt snabbare med hypnos än i traditionell samtalsterapi.

Vem får behandla med hypnos?

Hypnos är ett kraftfullt verktyg som i fel händer kan missbrukas, varför vi är särskilt angelägna om att behålla den svenska lagstiftning som hindrar lekmän från att behandla med hypnos. Den som söker sig till en hypnosterapeut uppmanas att endast anlita

vem får använda?

en behandlare med en legitimation i ett vårdyrke eller en kandidat under utbildning hos SFKH. Detta förtjänar att nämnas eftersom det i Sverige finns alternativa hypnosföreningar som utbildar lekmän inom friskvård och coaching, och som inte fyller kriterierna för medlemskap i SFKH. En eventuell felbehandling hos sådan lekman kan inte anmälas hos vare sig Socialstyrelsen eller facklig etisk kommitté, således saknas patientskydd. Därför är etikregler och nationell lagstiftning kring utövanderätten nödvändig. Läs mer på vår hemsida.

Vilken inriktning och människosyn har hypnosterapeuter?

SFKH och våra paraplyorganisationer ESH och ISH står på vetenskaplig grund med förankring i den kliniska metodutveckling som ständigt pågår internationellt. Vi anser att olika skolbildningar kompletterar varandra. Den psykodynamiska kunskapsgrunden ger en gedigen förståelse för omedvetna krafter bakom symptom. De flesta praktiska metoder som går under namnet kognitiv psykoterapi har alltid funnits i hypnosterapeutens verktygslåda. Effektiva metoder

upptäcks ofta samtidigt inom olika skolbildningar och presenteras sedan på det språk som respektive skola använder. Hypnosterapeuter eftersträvar alltså att se essensen i de nya metoderna och integrera dessa med beprövad traditionell metodik. Med hypnos kan man tämligen snabbt finna hur aktuella problem har sin grund i tidigare erfarenheter. Vi har redskapen för att nå insikt om orsaker till ångest, oro, tvång och andra symptom. Vi använder också beteendeförändrande och symtombemästrande inslag i de fall det är lämpligt. Man kan till exempel använda hypnos för att lindra ångest eller sömnproblem (symtom) och samtidigt utforska underliggande orsaker. En rökare eller matmissbrukare kan få hjälp av sin hypnosterapeut att utforska vilka omedvetna krafter som döljer sig under missbruket, samtidigt som terapeuten kan hjälpa klienten att mentalt stärka motivationen till sundare vanor. Hypnostillståndet gör terapin mer intensiv än enbart samtal, och terapeuten kan stärka klientens självkänsla och tillit till sin egen förmåga, frigöra läsningar och möjliggöra utveckling.

hypnos för vem?

För vem är hypnos bra?

Generellt kan man säga att den som inser att hans/hennes problem har en psykologisk aspekt, kan kontakta en hypnosutbildad psykoterapeut för ett bedömningssamtal. Men den som förväntar sig att hypnosterapeuten tar över spakarna och suggererar en passiv, halvsovande klient som lämnar behandlingsrummet frisk och botad, utan egen ansträngning, kommer nog att bli besviken! Läkare rekommenderar ibland patienter att vända sig till en hypnoskunnig psykoterapeut när kroppsliga besvär är stress- eller orosrelaterade, oavsett om det handlar om kroppslig sjukdom, smärta eller oro. Hypnos förstärker och effektiviserar all samtalsterapi och kan användas vid de flesta diagnoser. Om hypnos kan vara till nytta för en specifik klient, avgörs av en hypnoskompetent psykoterapeut som bedömer lämpligheten i det enskilda fallet. Om klienten får förtroende för den intervjuande psykoterapeuten, kan valet bli att fortsätta arbeta psykoterapeutiskt tillsammans, oavsett om hypnos används eller om man avvaktar med den metoden.

Hur hitta rätt terapeut?

I valet av hypnosterapeut är klienten alltså inte så hjälpt av att fråga efter huruvida psykoterapeuten arbetar kognitivt eller psykodynamiskt. Blivande klienter är nog mer betjänta av att pröva en rekommenderad psykoterapeut och lita på sin upplevelse av denne terapeut under intervjun. En känsla av att bli sedd, rätt uppfattad, förstådd och väl mottagen är en god början. Om klienten sedan känner att psykoterapeuten anpassar sin hypnosmetod så att den känns trygg, givande och personligt utformad, talar detta för en god prognos. Det innebär att terapeuten använder sin hypnoskunskap på olika sätt med olika klienter, alltifrån att använda tydliga hypnostekniker som upplevs klart annorlunda än samtalet före och efter hypnosen, till att under själva samtalet mjukt guida klienten in i ett fokuserande som innebär att stanna upp och utforska till exempel ett ord, en tanke, ett uttalande eller ett minnesfragment. Du hittar kompetenta hypnoskunniga psykoterapeuter i vårt behandlarregister på hemsidan.