



Klinische Hypnose (KliHyp)

Leit- und Richtlinien zur Weiterbildung

- Klinische Hypnose (Klihyp) in Prävention und Therapie -

Ziele der Klinischen Hypnose in Prävention und Therapie

Ziel mit der Anwendung der Klinischen Hypnose ist die Verbesserung der Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit sowie die Förderung kreativer Potenziale einer Person. Sie dient der Förderung persönlicher Entwicklung und der Verbesserung von Kompetenzen zur Lösung von Problem. Sie erweist sich als sehr nützlich im Einsatz zur Selbststeuerung und zur Selbstwirksamkeit.

Im Bereich des psychophysischen Systems kann sie eingesetzt werden zur Regulation und Verbesserung vegetativer Funktionen und trägt zu deren Harmonisierung bei. Im Erleben und im Wahrnehmen eines homöostatischen Gleichgewichts von Anspannung und Entspannung wird der Mensch befähigt, deren Herstellung und deren Aufrechterhaltung selbst zu steuern.

Über die bessere Konzentrations- und Gedächtnisleistungen bewirkt die Anwendung von Hypnose eine Verbesserung der Kompetenzen zur Stressverarbeitung. Durch die aktive Teilnahme wird der Teilnehmer angeregt und durch Eigenübungen zum hypnotischen und selbsthypnotischen Vorgehen motiviert, sich seiner Verhaltensmuster und deren Veränderbarkeit bewusst umzusetzen.

Inhaltliche Aspekte

Ganzheitlicher Ansatz in Prävention u. Therapie:

Psychosomatischer Ansatz, Vertrauensvolle Kooperation zwischen Klient/-in u. Behandler/-in, auch begleitend zu psychotherapeutischer Intervention.

Die Anwendungen

orientieren sich an den standardisierten Hypnoseverfahren aus dem klinischen Bereich.

Sitzungsinhalte auf Basis Psychologisch fundierte Interventionen

Ausgehend von einer durchgeführten Diagnostik und Abklärung/Ausschluss möglicher Kontraindikationen u.a. Aufklärung über Ablauf, Wirkungen, mögliche Nebenwirkungen; Bereitschaft auf Seiten der Klienten, Bildung eines Arbeitsbündnisses, Tranceinduktion, therapeutische Nutzung, Rücknahme, Nachbesprechung des Erleben.

Behandlung

Behandlung bzw. Mitbehandlung bestimmter akuter psychischer, psychosomatischer und somatischer Störungen im Rahmen eines umfassenden psychotherapeutischen Gesamtkonzeptes.

Umgang mit den Übungen

Die Standardübungen werden dem gewohnheitsmäßigen individuellen Körperschema behutsam in verschiedenen Variationen angepasst.

Kontrolle der Effekte (unbedingt erforderlich):

Reflexion der Empfindungen und Wahrnehmungen, erlebte Übungsphänomene aufklären.

Methodische und didaktische Aspekte

Suggestive Methode

Die suggestive Unterstützung erfolgt nach Maßgabe der Erfahrungsfortschritte des Klienten. Kontrasterlebnisse von Anspannung und Entspannung zur Entspannungsförderung sowie ihrer Auswirkun-

gen auf das psychische Erleben werden produktiv und nützlich genutzt.

Präsentation der Anwendungen

Das heterosuggestive Vorgehen als Prinzip der Anwendung und welche Erlebnisformen möglich sein können erläutern. Falls Elemente aus anderen Therapierichtungen verwendet werden, ist es Pflicht, darüber aufzuklären.

Qualitätssicherung

Kurz- und mittelfristige Erfolgskriterien

Erleben von vertiefter körperlicher und seelischer Entspannung, Realisierung der Spannungsregulierung (subjektiv/objektiv), Verringerung von Symptomen, Änderung im Stresserleben, Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen), Veränderung von unerwünschten Verhaltensweisen / Eigenschaften und bessere Alltagsintegration.

Langfristige Erfolgskriterien

Steigendes realitätsorientiertes Selbstbewusstsein, umfassendere Wahrnehmung; langfristige Verringerung der Symptome (subjektiv wie objektiv).

Evaluationskriterien

Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Ergebnisse: Veränderung von Verhaltensweisen und Eigenschaften, Persönlichkeitsfragebögen, Integration in den Alltag.

Nachbetreuung

Sinnvoll ist eine schriftliche Nachbefragung, Angebote von Intensivierungssitzungen.

Rahmenbedingungen

Umfang eines Kurses

Die Dauer eines Kurses umfasst 6-10 Sitzungen mit einem ziel- und teilnehmerabhängigen Zeitaufwand von etwa 60 bis 90 Minuten. In der *primären* Prävention sind 10 Sitzungen von je 90 Minuten

pro Sitzung obligatorisch. Nachfolgende Intensivierungssitzungen sind möglich.

In der *sekundären* und *tertiären* Prävention (kurative Kurse) als auch in Kliniken empfehlen sich 6-8 Sitzungen von je 60-90 Minuten pro Sitzung, zweimal wöchentlich. Um die Qualität und Wirksamkeit der Anwendung von Klinischer Hypnose zu sichern, wird bei der Durchführung auf geschlossene Kurse geachtet.

Gruppengröße

In der primären Prävention für Erwachsene ca. 6-8 Personen; In der sekundären Prävention 5-7 Personen und in der tertiären Prävention (klinischen Bereich) 5-6 Personen

Räumliche Gegebenheiten

Entsprechend der Anzahl der Teilnehmer Raumgröße beachten und ansonsten die Standardeinrichtungen in Prävention und Therapie

Eingangsbedingungen und Voraussetzung für die Teilnahme an einem Kurs / Einzelsitzung Klinischer Hypnose

Mitarbeit vor Sitzungsbeginn:

Die regelmäßige Teilnahme ist freiwillig, eigenverantwortlich und verbunden mit der Bereitschaft zur Kooperation. Die Klienten sind zum Gruppen- bzw. zum -Vorgespräch und einer Fragebogenerhebung zur Klärung der Indikation bereit.

Mitarbeit während der Anwendungsphase

Die Klienten setzen während der Anwendungsphase (ca. 2-3 Monate) die tägliche Übung um,

ohne zusätzliche Belastung kommen sie diesem persönlich lohnenden Aufwand nach.

Mitarbeit nach Sitzungsende

Nach Ende der Anwendungsphase sind sie in der Lage, die Anwendungen autosuggestiv je nach Bedarf einzusetzen.

Alter

Erwachsene, keine Begrenzung für älter werdende Menschen, sofern eine ausreichende geistige und körperliche Kapazität vorhanden ist.

Indikationen

Primäre Prävention:

Entspannungs- und Gesundheitsfördernd, Verbesserung der Stressverarbeitungs-kompetenz, Problem und Konfliktmanagement,

Sekundäre Prävention

Verhinderung der Chronifizierung von psychosomatischen und bestimmten somatischen Störungsbildern (z.B. Angst- und Panikstörung, somatoforme Schmerz- und Funktionsstörungen, Durchblutungsstörungen, Muskelverspannungen)

Tertiäre Prävention

Unterstützung der Krankheitsverarbeitung, Verringerung des Rezidivrisikos; Konflikt- und Problembearbeitung bei ganzheitlich gestaltetem Sitzungsaufbau.

Kontraindikationen

Fehlende Einwilligung, Akute Psychose, Schwere kognitive Störungen, Fehlerwartung der Klienten, die Hypnose mache die Eigeninitiative unnötig.

Richtlinien für die Weiterbildung von Diplom-Psychologen/innen / Master of Science in Psychologie (M. Sc.) - Klinische Hypnose in Prävention und Therapie -

Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats „Klinischer Hypnose in Prävention und Therapie (BDP)“

1. Diplom Psychologie / Master of Science in Psychologie (M. Sc.)
2. Weiterbildungszertifikate von Entspannungsverfahren (Zert. AT oder PR - s Weiterbildungsrichtlinien).
3. Weiterbildung in Klinischer Hypnose in Prävention und Therapie (mind. 60 Std., s .u.)
4. Verpflichtung auf die Leit- und Richtlinien bei der Anwendung von Klinischer Hypnose.
5. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Kenntnisse durch regelmäßige Fortbildung und durch Supervision bei anerkannten Institutionen.

Hinweise zu den Qualifikationsstufen, Weiterbildungsvoraussetzungen, inhaltlichen und zeitlichen Mindestvoraussetzungen der Weiterbildung und zum Antragsverfahren finden Sie in der Zertifizierungsordnung ZOMSE und auf der Homepage www.entspannungsverfahren-bdp.de.