

## Basiscursus klinische hypnose

**Omvang cursus:** De cursus omvat 4 bijeenkomsten van 6 uur (exclusief pauze).

**Urenverdeling:** 24 contacturen.

**Tijden:** 09.30 uur tot 17.00 uur

**Lunch:** De lunch wordt verzorgd door de organisatie.

**Docenten:** **drs. H.C.G. (Dienie) van Wijngaarden, GZ-psycholoog**  
**drs. J.B.C. (Joost) Mertens, psychiater**

**Projectcoördinator:** Anita Buiteman, secretariaat Nederlandse Vereniging voor Hypnose

### Literatuur:

Het boek 'Essentials of hypnosis' van M. Yapko (258 pagina's) is verplichte literatuur.

Wordt toegestuurd na inschrijving.

### Beoordeling:

Men heeft de cursus met goed gevolg doorlopen wanneer aan de volgende voorwaarden is voldaan:

- Maximaal 10% van de contacttijd is verzuimd. In dat geval kan worden volstaan met het inhalen van de voor de verzuimde uren opgegeven huiswerkopdrachten.
  - Wanneer meer dan 10% van de contacttijd, maar minder dan 20% van de contacttijd is verzuimd moeten bovendien extra opdrachten worden uitgevoerd ter compensatie van de gemiste uren.
  - Wanneer meer dan 20% van de contacttijd is verzuimd moeten de gemiste bijeenkomsten worden ingehaald in een andere cursus. Pas na het inhalen mag, wanneer aan de andere voorwaarden is voldaan, een verklaring van geslaagd zijn worden afgegeven. Gemiste cursusedagen moeten binnen een jaar na het einde van de cursus zijn ingehaald.
- Slagen literatuur-toetsen aan het begin van iedere zitting.
- Inleveren huiswerkopdrachten (volgens instructie hoofddocent).
- Cursist is in staat hypnose toe te passen zoals gebleken uit inbreng en opstelling tijdens de cursus.

**Toetsing:** Aanwezigheid 100% actieve participatie bij opdrachten

**Inhaalopdracht:** In overleg met de docent wordt deze verstrekt door de projectcoördinator.

### Doelgroep:

BIG geregistreerde artsen, psychologen, psychotherapeuten, specialistische verpleegkundigen en andere (BIG geregistreerd) hulpverleners. Personen die niet geregistreerd zijn in het kader van de Wet BIG dienen lid te zijn van een door de NVvH erkende beroepsvereniging met een eigen beroepscode en daarmee samenhangende tuchtrechtelijke bepalingen.

**Achtergrond van deze Opleiding:**

Basisopleiding voor het gebruik van hypnotherapeutische technieken binnen de hulpverlenerspraktijk (medisch, danwel GGZ). De opleiding is te beschouwen als een voorbereidende cursus op de vervolgopleiding, die gericht is op hypnotherapeutische toepassingen.

**Doelstellingen van deze opleiding:**

De opleiding beoogt de cursist bekendheid te verschaffen met de gangbare theorieën omtrent hypnose en de plaats van hypnotische technieken binnen de verschillende vakgebieden. Het praktische doel van de opleiding is leren hypnotische fenomenen te herkennen, induceren, begeleiden en deduceren, zoals bruikbaar in de therapeutische praktijk (formele hypnose). Tevens verfijning van de eigen communicatieve stijl op microniveau door inbouwen van hypnotische principes in gewone gespreksituaties (informele hypnose).

**Opzet van de opleiding:**

Hypnotische inductie- en verdiepingstechnieken, diverse hypnotische verschijnselen, de rol van taalgebruik, suggestie en zelfhypnose. Basale hypnotherapeutische strategieën zoals ego-versterkende, symptoomgerichte, metaforische, exploratieve en toekomstgerichte benaderingen.

Het leren van hypnotische principes en hypnotherapeutische technieken helpt om:

- optimaal aan te kunnen sluiten bij de belevingswereld van de cliënt;
- snel een goede werkrelatie ('rapport') te kunnen opbouwen;
- gebruik te kunnen maken van spontane trance-momenten en -verschijnselen bij cliënten en deze zonodig te kunnen induceren en verdiepen;
- het belang van taalgebruik te herkennen bij het begeleiden van innerlijke ervaringsprocessen bij cliënten;
- het optreden van weerstand te voorkomen (of deze desgewenst op te roepen en gericht te benutten);
- rustmomenten te kunnen inlassen (oa veilige plek) tijdens sessies van intens emotioneel therapeutisch werk;
- in kort bestek op onbewust niveau te kunnen exploreren waarmee de klachten verbonden zijn;
- en zo de onbewuste kennis / wijsheid van de cliënt te kunnen inschakelen voor het ontwikkelen van een geïndividualiseerde behandelingsstrategie.

**Inzet en studiebelasting:**

De opleiding is een technische oefencursus. In de cursus zal gebruik gemaakt worden van een diversiteit aan werkvormen met een combinatie van theorie en praktijk.

De theorie zal in plenaire inleidingen gepresenteerd worden. De literatuur voor de betreffende zitting wordt getoetst.

De praktijk bestaat uit demonstraties van de besproken methoden en technieken (in vivo mondeling of dvd) waarna de deelnemers in kleine groepen zelf kunnen oefenen met de gepresenteerde interventies. Daarnaast moeten de deelnemers een aantal praktijkopdrachten maken (portfolio). De knelpunten n.a.v. van de praktijkopdrachten zullen tijdens de cursusdag mede aanleiding zijn om met behulp van demonstraties van de docenten en rollenspellen de verschillende technieken verder aan te scherpen.

Er wordt uitgegaan van 20 werkuren te besteden aan huiswerk en opdrachten.

**Afronding:**

Een individuele huiswerkopdrachten en de eindtoets (zie verder), die als voldoende beoordeeld dienen te worden, completeren het geheel.

**Verwachtingen t.a.v. cursisten:**

Van de cursisten wordt een actieve deelname verwacht met betrekking tot oefeningen tijdens de opleiding. Afwisselend is men degene, die de hypnose ondergaat en degene, die de hypnose induceert. Daarbuiten gelden de volgende verwachtingen:

- Tussen de opleidingsdagen wordt in kleinere oefengroepen (3 à 4 personen) geoefend met de aangeboden methodieken. Bij de volgende opleidingsdag worden deze ervaringen besproken. Iedere oefengroep doet dit aan de hand van een kort referaat en/of videofragment (max 5 minuten).
- De begeleidende literatuur wordt thuis gelezen; aan het begin van elke opleidingsdag wordt hierop teruggekomen middels een korte toets.
- Tussentijdse rapportage over zelfhypnose worden aan het begin van de 3de cursusdag ingeleverd.

**Eindtoets:**

1. De cursisten maken elk een reflectief verslag van een eigen hypnose sessie met een 'client'(in ieder geval iemand anders dan een deelnemer aan de eigen oefengroep).

- In dat verslag geeft de cursist aan:
  - wat goed is gegaan en waarom dat goed is gegaan
  - wat de cursist de volgende keer anders zou doen en waarom en wat dan het alternatief is.

2. De cursist levert een video- of audio-opname in van de betreffende sessie en geeft daarbij in een bijlage aan op welk stuk de cursist trots is (zie: wat goed is gegaan) en welk stuk anders kan. Ten slotte geeft de cursist aan op welk stuk uit de opname hij/zij feedback van de docent zou willen hebben. Totaal van deze 3 stukken omvat ongeveer 30 minuten van de opname.

## ZITTING 1

**Tijd:** 09.30 -17.00 uur

**Onderwerp:** Introductie en inductie

**Bestuderen:** aangegeven literatuur

### Programma:

09.30 - 11.00 Kennismaken en uitwisselen leerdoelen en indelen oefengroepen

11.00 - 11.15 Toets over te bestuderen literatuur

11.15 - 11.30 *Pauze*

11.30 - 13.00 Inleiding (fasen van de hypnosessie) en misvattingen over hypnose, doelen stellen in de pré-inductie (uitleg en korte oefening)

Handlevitatie (introductie, demonstratie)

13.00 – 14.00 *Lunch*

14.00 - 15.30 Taalgebruik en predicaten

Oogfixatie, duimnagelfixatie (introductie en oefenen)

15.30 - 15.45 *Pauze*

15.45 - 16.45 Vervolg inducties (gefractioneerde inductie) en introductie post-hypnotische suggestie (demonstratie en eventueel oefenen)

Vragen beantwoorden en huiswerkopdracht doornemen

16.45 - 17.00

Evaluatie en afsluiting

### Onderwerpen die in deze zitting besproken worden:

- Introductie hypnose, fasen van de hypnosessie
- Misvattingen hypnose
- Inductie technieken

### Huiswerk:

- Literatuur zoals aangegeven
- Ten minste 1x samenkomen in oefengroepen. Kort referaat e/o videofragment voor de volgende cursusdag
- Oefenen met pré-inductie (taal en doelen!), inducties en deductie met post hypnotische suggesties

## ZITTING 2

**Tijd:** 10.00-17.00 uur

**Onderwerp:** Verdieping van de trance en omgaan met valkuilen en complicaties

**Bestuderen:** aangegeven literatuur

**Huiswerk:** **Naast de literatuur ten minste 1 bijeenkomst gehad met de oefengroep**

### Programma:

09.30 – 10.15 Toets over te bestuderen literatuur

10.15 – 11.15 Bespreking huiswerk en oefenervaringen (referaat en/of videofragment)

11.15 - 11.30 *Pauze*

11.30 - 13.00 Suggestibiliteit met groepsoefening

Zelfhypnose + uitleg huiswerkopdracht

Dakpantetechniek (dissociatie oefening): introductie, oefenen

13.00 – 14.00 *Lunch*

14.00 – 15.00 Verdiepingstechnieken en veilige plek, introductie, demonstratie

Omgaan met valkuilen en complicaties

15.00 – 15.15 *Pauze*

15.15 - 16.45 Inductie + verdieping + veilige plek (zelf oefenen)

16.45 - 17.00 Evaluatie, huiswerkopdracht en afsluiting

### Onderwerpen die in deze zitting besproken worden:

- Suggestibiliteit
- Zelfhypnose
- Verdiepingstechnieken
- Veilige plek
- Koppeling: pré-inductie, inductie, verdieping en veilige plek, deductie met posthypnotische suggestie

### Huiswerk:

- Literatuur zoals aangegeven
- Ten minste 1x samenkomen in oefengroepen.
  - Kort referaat e/o/ videofragment voor de volgende cursusdag
  - Oefenen met keten: pré-inductie, inductie, verdieping en veilige plek, deductie met posthypnotische suggestie
- Zelfhypnose uitwerken

### ZITTING 3

**Tijd:** 09.30-17.00 uur

**Onderwerp:** Utilisatie

**Bestuderen:** aangegeven literatuur

**Huiswerk:** **Naast de literatuur ten minste 1 bijeenkomst gehad met de oefengroep  
Inleveren van uitgewerkte van zelfhypnose**

#### **Programma:**

09.30 – 10.15 Toets over te bestuderen literatuur

10.15 – 11.15 Bespreking huiswerk en oefenervaringen (referaat en/of videofragment)

*11.15 - 11.30 Pauze*

11.30 - 13.00 Ego versterking: leeftijdsregressie, leeftijdsprogressie (introductie en demonstratie)

*13.00 – 14.00 Lunch*

14.00 - 15.00 Symptoomgerichte technieken Techniek van de gebalde vuist (introductie), demonstratie

*15.00 - 15.15 Pauze*

15.15 – 16.45 Oefenen van de keten: pré-inductie, inductie, verdieping met veilige plek, symptoom gerichte techniek met egoversterker en gebalde vuist, deductie met posthypnotische suggestie

16.45 – 17.00 Evaluatie, huiswerkopdracht en afsluiting

#### **Onderwerpen die in deze zitting besproken worden:**

- Utilisatie
- Egoversterking
- Symptoom gerichte technieken

#### **Huiswerk:**

- Literatuur zoals aangegeven
- Ten minste 1x samenkomen in oefengroepen.
  - Kort referaat e/o/ videofragment voor de volgende cursusdag
  - Oefenen van de keten: pré-inductie, inductie, verdieping met veilige plek, symptoom gerichte techniek met egoversterker en gebalde vuist, deductie met posthypnotische suggestie
- Metaforen verzamelen (op schrift (digitaal), zodat deze gedeeld kunnen worden)

#### ZITTING 4

**Tijd:** 09.30-17.00 uur

**Docenten:** drs. H.C.G. (Dienie) van Wijngaarden, GZ-psycholoog

**Onderwerp:** Ontdekkende technieken, omgaan met valkuilen en complicaties

**Bestuderen:** aangeven literatuur

**Huiswerk:** Naast de literatuur ten minste 1 bijeenkomst gehad met de oefengroep  
Metaforen verzamelen (op schrift (digitaal, in dropbox), zodat deze gedeeld kunnen worden)

#### **Programma:**

09.30 - 11.15 Bespreking huiswerk en oefenervaringen (referaat en/of videofragment)

11.15 - 11.30 *Pauze*

11.30 - 13.00 Ontdekkende technieken inleiding  
Leeftijdsregressie: affectbrug + Posthypnotische suggesties  
(introductie, demonstratie en oefenen)

13.00 – 14.00 *Lunch*

14.00 - 15.00 Korte introductie over pijn (inleiding op specialistische vervolgcursus)

15.00 - 15.15 *Pauze*

15.15 – 16.45 Verzamelde metaforen, verhalen en sprookjes

16.45 – 17.00 Evaluatie, eindopdracht en afsluiting

17.00 - 18.00 ***Borrel***

#### **Onderwerpen die in deze zitting besproken worden:**

- Ontdekkende technieken
- Leeftijdsregressie: affectbrug
- Inleiding pijn
- Bonusmateriaal: metaforen, verhalen en sprookjes

#### **Huiswerk:**

- Eindopdracht: zie eerder voor volledige opdracht
  - Video- of audio-opname van een hele sessie
  - reflectieverslag met daarbij aangegeven fragmenten uit de opname