

**Lone Kærvang, cand. psych.,privatpraktiserende i Århus**

### **Depression & hypnose - metoder i forhold til rumination og bekymringstanker**

Personer med depression er ofte plaget af rumination. De ufrivillige tanker kredser som regel om nogle bestemte temaer (negativ evaluering af sig selv, negative forventninger eller bekymringer). Rumination er især plagsomt for klienten ved sovetid, om natten eller tidlig morgen, hvor den forstyrrer søvnen. Og den er med at til at vedligeholde depressionen. Rumination er lige som tvangstanker vanskelige at bekæmpe for den depressive, og det er derfor vigtigt at skærpe vores behandlingsmetoder i forhold til det.

Selv om mange klienter med depression i starten kan have svært ved at gå i trance, kan de have stor gavn af at lære at bruge metoden. Desuden har den canadiske psykolog Alladin faktisk fundet frem til, at højt hypnotiserbare har en tendens til at blive mere involveret i deres ruminationer (Alladin 2007).

På workshoppen vil vi arbejde med hypnose-sessioner, der kan lindre rumination. Vi vil inddrage metaforer og interventioner, der er inspireret af Den 3. bølge inden for Kognitiv terapi. ACT og mindfulness har bl.a. bud på metoder til at kunne defusionere fra belastende tankemønstre, frem for at fusionere. Metoder, som med fordel kan bruges under trance, og som kan indgå i et kognitivt hypnoterapiforløb.