Årskurs i klinisk hypnose

Kursprogram 2027–2028 · Berg Education

Kursleder	Magnus Nyborg Berg, psykolog
Opplegg	6 samlinger på fredager og lørdager, oppmøte 08.30 alle dager. Undervisning 09.00–15.00. Veiledning på nett enkelte onsdager 18.00–20.00. Datoer under.
Sted	Oslo. Veiledningene holdes på nett.
Omfang	77 undervisningstimer à 45 minutter
For hvem	Leger, psykologer og annet helsepersonell. Ingen forkunnskaper i hypnose kreves.
Gruppestørrelse	15–30 deltakere

Kursdatoer

	DATO	TEMA	TID	STED
Samling 1	Fredag 21. mai 2027	Grunnlag, struktur og trygghet	08.30–15.00	Oslo
	Lørdag 22. mai 2027		08.30–15.00	
Veiledning 1	Onsdag 9. juni 2027	Gruppeveiledning	18.00–20.00	Nett
Samling 2	Fredag 18. juni 2027	Angst, fobier og hypnotisk kommunikasjon	08.30–15.00	Oslo
	Lørdag 19. juni 2027		08.30–15.00	
Veiledning 2	Onsdag 18. august 2027	Gruppeveiledning	18.00–20.00	Nett
Samling 3	Fredag 27. august 2027	Smerte	08.30–15.00	Oslo
	Lørdag 28. august 2027		08.30–15.00	
Veiledning 3	Onsdag 22. september 2027	Gruppeveiledning	18.00–20.00	Nett
Samling 4	Fredag 8. oktober 2027	Kropp og medisinsk hypnose, og traumer	08.30–15.00	Oslo
	Lørdag 9. oktober 2027		08.30–15.00	
Veiledning 4	Onsdag 3. november 2027	Gruppeveiledning	18.00–20.00	Nett
Samling 5	Fredag 19. november 2027	Ideomotorisk arbeid, avhengighet og ego state	08.30–15.00	Oslo
	Lørdag 20. november 2027		08.30–15.00	

Veiledning 5	Onsdag 12. januar 2028	Gruppeveiledning	18.00–20.00	Nett
Samling 6	Fredag 21. januar 2028	Ericksoniansk hypnose, vitenskap og eksamen	08.30–15.00	Oslo
	Lørdag 22. januar 2028		08.30–15.00	

Om kurset

Årskurset gir praktisk og teoretisk kompetanse innenfor klinisk hypnose, og legger et solid grunnlag for å begynne å praktisere med metoden innenfor eget felt. Hovedvekten ligger på trening: omtrent 30 % av tiden trener dere i trioer og duoer, 28 % er demonstrasjoner, 31 % teori og 11 % oppsummering og felles refleksjon. Kurset avsluttes med en praktisk eksamen der du gjennomfører en hypnose uten skript.

Læringsmål

Etter kurset skal du kunne:

1. gjennomføre en hypnoseøkt fra forberedelse og induksjon til avslutning, først med skript og ved kursets slutt uten skript
2. vurdere kontraindikasjoner, håndtere sterke reaksjoner under og etter hypnose, innhente informert samtykke og journalføre, og holde hypnosebruken innenfor egen behandlingskompetanse
3. bruke hypnotisk kommunikasjon: positive suggesjoner med pasientens egne ord, omformulering av negative suggesjoner, og språket rundt en redd pasient
4. bruke hypnotisk eksponering ved fobi og metakognitiv hypnose ved angst og grubling
5. gjennomføre hypnotisk analgesi, skille den sensoriske og den affektive dimensjonen av smerte, og legge opp et hypnoseforløp ved langvarig smerte
6. bruke hypnose ved IBS, kvalme og utmattelse, og gjøre rede for hva hypnose kan og ikke kan love ved tilstander uten medisinsk forklaring
7. bruke filmteknikk og hypnotisk reprosessering ved traumer, vurdere behovet for stabilisering først, og forklare risikoen ved å hente fram minner under hypnose
8. etablere ideomotoriske signaler, bruke ego state-arbeid og aldersregresjon, og gjøre rede for evidensen og de etiske forbeholdene ved hypnotisk aversjonsterapi ved avhengighet
9. bruke utilisering, metaforer og terapeutiske historier
10. vurdere hypnoseforskning kritisk, også problemet med kontrollbetingelser

Program

Alle kursdager starter med oppmøte 08.30. Undervisningen går 09.00–15.00 med kvarterspause mellom bolkene og lunsj 12.00–13.00.

Samling 1: Grunnlag, struktur og trygghet Fredag 21. mai 2027

Hva hypnose er, hvordan en økt bygges, og hvordan den gjøres trygt fra første pasient.

Etter dagen kan du gjennomføre en hypnose med skript fra induksjon til avslutning; gjøre rede for oppbygningen: forberedelse, induksjon, fordypning, intervensjon og avslutning; forklare og bruke VAK, positive suggesjoner og dissosiasjon; forklare hva hypnose er og ikke er, og svare på vanlige myter fra pasienter.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Demonstrasjon	Gruppehypnose: trygt sted
10.00–10.45	Teori	Hva hypnose er
11.00–12.00	Trening	Øvelse: Trygt sted og ideomotorisk signal - 60 min
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Teori	Hypnosens struktur
14.00–14.45	Trening	Trening: induksjoner med skript
14.45–15.00		*Avrunding*

Lørdag 22. mai 2027

Etter dagen kan du vurdere kontraindikasjoner og håndtere sterke reaksjoner under og etter hypnose; innhente informert samtykke og journalføre en hypnoseøkt; gjennomføre en ego-styrkende hypnose med skript; bruke pasientens egne ord i positive suggesjoner.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Demonstrasjon	Gruppehypnose: ego-styrkende hypnose
10.00–10.45	Teori	Samtykke og journalføring
11.00–12.00	Trening	Trening: ego-styrking
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Demonstrasjon	Hypnose for endring
14.00–14.45	Trening	Øvelse: hypnose for endring
14.45–15.00		*Avrunding*

Onsdag 9. juni 2027 · Gruppeveiledning på nett

18.00–20.00	Veiledning	Hele kullet samles på nett for å ta opp erfaringer fra egen praksis og hjemmearbeidet.

Samling 2: Angst, fobier og hypnotisk kommunikasjon Fredag 18. juni 2027 · Eksponering og hypnotisk kommunikasjon

Hypnotisk eksponering ved fobi, bruk av suggesjoner utenfor hypnose, og metakognitiv hypnose ved angst og grubling.

Etter dagen kan du forklare prinsippene bak hypnotisk eksponering og gjennomføre en eksponeringshypnose ved fobi; gjenkjenne og omformulere negative suggesjoner i egen klinisk hverdag; gjøre rede for hypnotiserbarhet og vurdere kritisk om måling har nytte i egen praksis.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Oppsummering	Oppsummering fra sist, erfaringer og spørsmål
10.00–10.45	Demonstrasjon	Hypnotisk eksponeringsterapi
11.00–12.00	Trening	Hypnotisk eksponeringsterapi
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Teori	Suggesjoner utenfor hypnosen: hypnotisk kommunkasjon
14.00–14.45	Teori	Hypnotiserbarhet
14.45–15.00		*Avrunding*

Lørdag 19. juni 2027 · Metakognitiv hypnose og dissosiasjon

Etter dagen kan du forklare prinsippene i metakognitiv terapi og gjennomføre en metakognitiv hypnose etter løst skript; bruke hypnotisk eksternalisering i våken transe; styre pasienten langs den assosiative og dissosiative aksen, og forklare dissosiasjon som normalfenomen.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Teori	Metakognitiv hypnose I
10.00–10.45	Demonstrasjon	Metakognitiv hypnose II
11.00–12.00	Trening	Øvelse i metakognitiv hypnose i trioer
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Demonstrasjon	Demonstrasjon av eksternaliseringshypnose og våken transe
14.00–14.45	Teori	Den assosiative og dissosiative aksen
14.45–15.00		*Avrunding*

Onsdag 18. august 2027 · Gruppeveiledning på nett

18.00–20.00	Veiledning	Hele kullet samles på nett for å ta opp erfaringer fra egen praksis og hjemmearbeidet.

Samling 3: Smerte Fredag 27. august 2027 · Analgesi

Hypnotisk analgesi, smertepsykologi og forløpsarbeid ved langvarig smerte.

Etter dagen kan du gjennomføre hanskeanestesi; forstå og forklare smertemodaliteter; forklare forskjellen på den sensoriske og den affektive dimensjonen av smerte; velge suggesjon ut fra intensitet, karakter, lokasjon og affektiv og kognitiv respons.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Demonstrasjon	Åpning
10.00–10.45	Demonstrasjon	Hanskeanestesi: demonstrasjon
11.00–12.00	Trening	Trening: Hanskeanestesi
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Teori	Smertens nevrofysiologi
14.00–14.45	Teori	Smertemodalitetene
14.45–15.00		*Avrunding*

Lørdag 28. august 2027 · Smertepsykologi og forløp

Etter dagen kan du gjennomføre hypnose med bruk av mental dimmer for smertereduksjon; gjøre rede for katastrofetenkning, mestring og prediktorer for kronisk smerte, og bruke det i psykoedukasjon; legge opp et hypnoseforløp ved langvarig smerte etter Jensen-modellen; skille hypnotisk smertebehandling fra smerte-reprosesseringsterapi (PRT).

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Demonstrasjon	Smertehåndtering med dimmer
10.00–10.45	Trening	Trening: dimmerbryter
11.00–12.00	Teori	Smertepsykologi
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Teori	Hvordan anvende kunnskapen
14.00–14.45	Oppsummering	Oppsummering
14.45–15.00		*Avrunding*

Onsdag 22. september 2027 · Gruppeveiledning på nett

18.00–20.00	Veiledning	Hele kullet samles på nett for å ta opp erfaringer fra egen praksis og hjemmearbeidet.

Samling 4: Kropp, medisin og traumer Fredag 8. oktober 2027 · IBS, kvalme, utmattelse og funksjonelle lidelser

Hypnose ved IBS, kvalme, utmattelse og funksjonelle lidelser, og hypnotisk traumebehandling med filmteknikk og reprosessering.

Etter dagen kan du kommunisere validerende og motiverende med pasienter med funksjonelle og stigmatiserte tilstander; gjennomføre tarmrettet hypnose ved IBS og bruke dimmer mot kvalme; bruke hypnose ved utmattelse til å styrke mestringsforventning og gi dyp hvile; gjøre rede for hva hypnose kan og ikke kan love ved tilstander uten medisinsk forklaring.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Demonstrasjon	Åpning
10.00–10.45	Demonstrasjon	IBS og kvalme
11.00–12.00	Trening	Trening: IBS-hypnose og kvalmehypnose
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Teori	Fatigue, langvarig utmattelse, og andre funksjonelle lidelser
14.00–14.45	Oppsummering	Avslutning
14.45–15.00		*Avrunding*

Lørdag 9. oktober 2027 · Traumer

Etter dagen kan du bruke filmteknikk som hypnotisk eksponering for traumer; gjennomføre hypnotisk reprosessering; forklare hvordan traumer kan behandles uten at pasienten forteller alt; vurdere om pasienten trenger stabilisering før traumearbeid; forklare risikoen ved å hente fram minner under hypnose: suggestibilitet, konfabulering og rettslige følger; skille vanlige deler av personligheten fra dissosiative lidelser.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Demonstrasjon	Filmteknikk
10.00–10.45	Trening	Trening i filmteknikk
11.00–12.00	Teori	Neodissosiasjonsteori
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Demonstrasjon	Hypnotisk reprosessering (IRRT-HYP)
14.00–14.45	Trening	Øvelse i hypnotisk reprosessering
14.45–15.00		*Avrunding*

Onsdag 3. november 2027 · Gruppeveiledning på nett

18.00–20.00	Veiledning	Hele kullet samles på nett for å ta opp erfaringer fra egen praksis og hjemmearbeidet.

Samling 5: Ideomotorisk arbeid, avhengighet og ego state Fredag 19. november 2027 · Ideomotorisk utspørring og aversjonsterapi

Ideomotoriske signaler, aversjonsterapi ved avhengighet, og emosjonsfokusert ego state-arbeid med regresjon, skam og den indre kritikeren.

Etter dagen kan du etablere ideomotoriske signaler og bruke dem som samtaleform; gjennomføre hypnotisk aversjonsterapi ved avhengighet, og gjøre rede for evidensen og de etiske forbeholdene.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Demonstrasjon	Åpning
10.00–10.45	Demonstrasjon	Ideomotorisk utspørring

11.00–12.00	Trening	Ideomotoriske signaler
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Demonstrasjon	Aversjonsterapi for avhengighet
14.00–14.45	Trening	Øvelse - aversjonsterapi for avhengighet
14.45–15.00		*Avrunding*

Lørdag 20. november 2027 · Emosjonsfokusert hypnoseterapi og regresjon

Etter dagen kan du gjennomføre en emosjonsfokusert ego state-hypnose, også dialog med den indre kritikeren; bruke aldersregresjon og forklare hvorfor den virker så kraftig; arbeide med skam og selvkritikk innenfor en ramme av indre trygghet.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Demonstrasjon	Ego state emosjonsfokusert hypnose
10.00–10.45	Teori	Regresjon som fenomen
11.00–12.00	Trening	Ego state emosjonsfokusert hypnose - øvelse
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Teori	Teori rundt ego state
14.00–14.45	Oppsummering	Oppsummering
14.45–15.00		*Avrunding*

Onsdag 12. januar 2028 · Gruppeveiledning på nett

18.00–20.00	Veiledning	Hele kullet samles på nett for å ta opp erfaringer fra egen praksis og hjemmearbeidet.

Samling 6: Ericksoniansk hypnose, vitenskap og eksamen Fredag 21. januar 2028 · Erickson

Historie, utilisering og indirekte arbeid, forskningens problemer, og den praktiske eksamenen som avslutter løpet.

Etter dagen kan du gjøre rede for hovedlinjene i hypnosens historie fra Mesmer til Erickson; bruke utilisering og forklare hypnotisk amnesi.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Demonstrasjon	Åpning
10.00–10.45	Teori	Litt historie: fra Mesmer til Freud til Erickson
11.00–12.00	Teori	Utilisering og hypnotisk amnesi
12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Oppsummering	Åpen sesjon: mulighet til å repetere og fordype temaer gruppen ønsker
14.00–14.45	Oppsummering	Fortsettelse forrige sesjon
14.45–15.00		*Avrunding*

Lørdag 22. januar 2028 · Vitenskap og eksamen

Etter dagen kan du bruke metaforer og terapeutiske historier; vurdere hypnoseforskning kritisk, også problemet med kontrollbetingelser; gjennomføre en hypnose i praktisk eksamen.

08.30–09.00		*Oppmøte*
09.00–09.45	Teori	Metaforer og terapeutiske historier
10.00–10.45	Teori	Forskningens problemer
11.00–12.00	Trening	Praktisk eksamen

12.00–13.00		*Lunsj*
13.00–13.45	Trening	Praktisk eksamen (forts.)
14.00–14.45	Oppsummering	Veien videre
14.45–15.00		*Avrunding*

Mellom samlingene

Etter hver av de fem første samlingene får du et hjemmehefte med skriptene du har lært. Hvert skript gjennomfører du fem ganger før neste samling, og høyst én av dem kan være selvhypnose fra eget lydopptak. Heftet kvitteres ut av kursleder når neste samling starter. De fem gruppeveiledningene på nett er obligatoriske.

Opptak og kursbevis

Kurset er for helsepersonell med autorisasjon eller lisens, og for studenter i en utdanning som fører fram til autorisasjon. Arbeider du klinisk med pasienter under en annens behandlingsansvar, kan du også tas opp etter en individuell vurdering, men da får du bevis for gjennomført utdanning og ikke sertifisering.

Kursbeviset krever bestått praktisk eksamen, kvittert hjemmearbeid og fremmøte på samlingene og veiledningene. Går du glipp av en samling eller en veiledning, kan du ta den igjen med et senere kull. Beviset er signert av kursleder og oppgir timetall og innhold. Det gir ingen tittel, men dokumenterer at du har gjennomført utdanning i klinisk hypnose til bruk i eget fag.

Kjernelitteratur

Elkins, G. R. (Red.). (2016). *Handbook of medical and psychological hypnosis: Foundations, applications, and professional issues*. Springer Publishing Company. https://doi.org/10.1891/9780826124876

Jensen, M. P. (2011). *Hypnosis for chronic pain management: Therapist guide*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199772377.001.0001

Yapko, M. D., & Criswell, S. R. (2025). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* (6. utg.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781032672298

Kursleder

Magnus Nyborg Berg er psykolog med utdanning fra Universitetet i Oslo og grunnla Berg Psykologer. Han bruker klinisk hypnose i behandling av smerte, IBS, utmattelse, angst og traumer, og har mange års erfaring med å undervise i hypnose. Han har bidratt i to kliniske hypnosestudier ved Mind Body Lab ved Universitetet i Oslo, PREVENT og HypNoPain, og ledet forskningsprosjektet SciPraHypGap. Han satt tre år i styret i Norsk Forening for Klinisk og Evidensbasert Hypnose (NFKEH) og var Norges representant i International Society of Hypnosis (ISH) og European Society of Hypnosis (ESH). Han har presentert forskningen sin på to internasjonale kongresser: The first International Hypnosis Research Summit (Budapest 2025) og XVII ESH Congress (Glasgow 2026).

Påmelding og spørsmål

Påmelding på bergpsykologer.no/seminarer/arskurs-klinisk-hypnose. Spørsmål kan sendes til kontakt@bergpsykologer.no.