



KURSPROGRAM · VEDLEGG TIL SØKNAD OM GODKJENNING SOM VEDLIKEHOLDSAKTIVITET

Contemporary Approaches to Chronic Pain Management using Clinical Hypnosis

Digitalt videreutdanningskurs i klinisk hypnose ved langvarig smerte, med professor Mark P. Jensen. Arrangert av Berg Psykologer AS.

Arrangør	Berg Psykologer AS, org.nr. 935 632 501, Oslo
Foreleser	Professor Mark P. Jensen, PhD, University of Washington, Seattle
Faglig ansvarlig	Magnus Nyborg Berg, psykolog, daglig leder
Format	Digitalt on-demand-kurs med dokumentert avspilling, kontinuerlig tilgjengelig
Språk	Engelsk tale, teksting på norsk og engelsk
Omfang	6 undervisningstimer à 45 minutter — elleve obligatoriske leksjoner, samlet 4 timer og 36 minutter
Målgruppe	Psykologer, leger og annet autorisert helsepersonell som behandler pasienter med langvarige smertetilstander
Opptakskrav	Verifisert helsepersonellstatus, godkjent manuelt av arrangør før tilgang gis

Innhold

Del 1. The Neurophysiology of Pain and Hypnotic Analgesia — fire leksjoner, 1 t 44 min

Forelesning i tre deler med påfølgende klinisk demonstrasjon. Smertesystemets nivåer fra perifer nosisepsjon via portmodulering i dorsalthornet til kortikal bearbeiding, og hvordan hypnotiske suggesjoner virker inn på hvert av nivåene. Skillet mellom smertens sensoriske dimensjon (intensitet, sted, kvalitet) og den affektive (ubehag), og hvordan de to knyttes til ulike suggesjonstyper. Evidensgrunnlaget for hypnotisk analgesi ved langvarig smerte, med de metodiske forbeholdene som følger av det.

Del 2. Evaluation and Hypnotic Treatment of Chronic Pain — fire leksjoner, 1 t 36 min

Forelesning med tre kliniske demonstrasjoner, hvorav én er en fullstendig hypnoseøkt. Etablering av arbeidsallianse med pasienter som har erfart manglende hjelp fra helsevesenet. Strukturert kartlegging av smertens forløp og av forverrende og lindrende faktorer. Systematisk gjennomgang av opprettholdende faktorer, blant dem inaktivitet, skåning, smertefokus, katastrofetenkning, søvnvansker og biomedisinsk fikseringsorientering, holdt opp mot pasientens ressurser. Forhandling av behandlingsmål før økten, og gjennomføring av en hypnoseøkt der suggesjonene er avtalt på forhånd og bygget på pasientens egne ord og verdier.

Del 3. Hypnotic Reflective Listening and Age Progression for Behaviour Change — tre leksjoner, 1 t 15 min

Forelesning med to kliniske demonstrasjoner. Åpne spørsmål, reflekterende lytting og endringssnakk fra motiverende intervju, brukt til å identifisere hvilke av pasientens egne utsagn som egner seg som hypnotiske suggesjoner. Aldersprogresjon som teknikk for atferdsendring, posthypnotiske suggesjoner, og bruk av lydopptak av økten som mestringsverktøy mellom timene.

Læringsmål

Etter gjennomført kurs skal deltakeren kunne:

1. Gjøre rede for hvordan smertesignaler moduleres på flere nivåer i nervesystemet, og forklare hvorfor det ikke er en én-til-én-sammenheng mellom vevsskade og opplevd smerte.
2. Skille den sensoriske dimensjonen ved smerte (intensitet, sted, kvalitet) fra den affektive (ubehag), og knytte de to dimensjonene til ulike typer hypnotiske suggesjoner.
3. Beskrive evidensgrunnlaget for hypnotisk analgesi ved langvarig smerte, og vurdere det med faglig nøkternhet mot annen etablert smertebehandling.
4. Gjennomføre en strukturert klinisk kartlegging av en pasient med langvarig smerte, og systematisk vurdere de vanligste opprettholdende faktorene (inaktivitet, skåning, smertefokus, katastrofetenkning, søvnvansker, biomedisinsk fikseringsorientering og pacing) opp mot pasientens ressurser.
5. Forhandle fram behandlingsmål sammen med pasienten, og planlegge og gjennomføre en hypnoseøkt der suggesjonene er avtalt på forhånd og formulert med utgangspunkt i pasientens egne ord og verdier.
6. Bruke åpne spørsmål, reflekterende lytting og endringssnakk fra motiverende intervju til å identifisere hvilke av pasientens egne tanker som egner seg som hypnotiske suggesjoner, og gjøre dem automatiske innenfor en hypnotisk ramme.
7. Bruke aldersprogresjon og posthypnotiske suggesjoner, og gi pasienten et lydopptak av økten sammen med en enkel cue som mestringsverktøy mellom timene.
8. Vurdere hvilke pasient- og smertefaktorer som taler for hypnotisk behandling ved langvarig smerte, blant annet nevropatisk smerte og selvhjelpsorientering framfor biomedisinsk fikseringsorientering, og hvordan hypnose kombineres med fysisk aktivitet, søvntiltak og kognitiv terapi framfor å stå alene.

Undervisningsform

Forelesning kombinert med kliniske demonstrasjoner. Seks av de elleve leksjonene er demonstrasjoner, derav tre demonstrasjoner av samtaleterapi som kartlegger pasientens motivasjoner og overbevisninger og etablerer arbeidsallianse, og tre fullstendige hypnoseøkter. Demonstrasjoner utgjør 61 prosent av kursets varighet. Deltakeren observerer og øver ikke under veiledning. Læringsmålene er formulert med utgangspunkt i at deltakeren er autorisert helsepersonell med klinisk grunnkompetanse fra før.

Relevans for spesialiteten

Kurset er mest direkte relevant for **klinisk helsepsykologi**, der psykologisk behandling av somatiske helseplager er en kjerneoppgave, og for **klinisk voksen**. Ut over disse to er kurset relevant for profesjonsutøvelsen som spesialist bredt. Langvarige smertetilstander opptrer sjelden alene: pasientene har som regel samtidig søvnvansker, nedstemthet, angst eller redusert funksjon i arbeid og familieliv, og de møter psykologer i alle deler av tjenesten. Kunnskap om hvordan smerte moduleres i nervesystemet, og hvordan den kan påvirkes psykologisk, er derfor anvendbar langt ut over smertefeltet.

Dokumentasjon av deltakelse

Kurset leveres på Berg Psykologers egen kursplattform. Avspilling logges per leksjon med tidsstempel og oppdateres gjennom avspillingen, slik at det registreres hvor mye av hver enkelt leksjon deltakeren faktisk har sett. En leksjon regnes som gjennomført først når minst 90 prosent av den er avspilt, og kurset regnes som gjennomført først når alle elleve obligatoriske leksjoner tilfredsstiller kravet. Kravet kan ikke omgås ved å laste siden på nytt eller spole.

Kursbeviset utstedes automatisk når kravet er oppfylt, og inneholder deltakerens navn, profesjon, HPR-nummer, kurstittel, fullføringsdato, varighet i både minutter og undervisningstimer, og et unikt bevisnummer på formen BERG-2026-XXXXXX. Ekthet kan kontrolleres av tredjepart ved oppslag på bevisnummeret på **bergpsykologer.no/kursbevis/BERG-2026-XXXXXX**, uten innlogging og uten å gå via arrangøren.

Evidensgrunnlag

Kurset bygger på Mark Jensens egen forskning på hypnose ved langvarig smerte og på det bredere evidensgrunnlaget for klinisk hypnose. Meta-analyser viser effektstørrelser i området $d = 0,37$ til $0,81$ for smerte, med hypnotiserbarhet som eneste konsistente moderator.

Elkins, G., Johnson, A., & Fisher, W. (2012). Cognitive hypnotherapy for pain management. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 54(4), 294–310. <https://doi.org/10.1080/00029157.2011.654284>

Rosendahl, J., Alldredge, C. T., & Haddenhorst, A. (2024). Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: A 20-year perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, 1330238. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1330238>

Thompson, T., Terhune, D. B., Oram, C., Sharangparni, J., Rouf, R., Solmi, M., Veronese, N., & Stubbs, B. (2019). The effectiveness of hypnosis for pain relief: A systematic review and meta-analysis of 85 controlled experimental trials. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 99, 298–310. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.013>

Finansiering og interessekonflikter

Kurset er finansiert av Berg Psykologer AS i sin helhet. Verken kurset eller virksomheten mottar økonomisk eller praktisk støtte fra legemiddel- eller medisinsk utstyrsindustri.

Foreleser har avgitt signert interessekonflikterklæring, datert 11. august 2026, som følger vedlagt. Han oppgir to forhold: en eierandel i et selskap som utvikler et digitalt terapeutisk verktøy for smertebehandling, og at University of Washington mottar forskningsmidler fra UCB, Inc. til et prosjekt han leder som Principal Investigator, på et tema som ikke berører kursets innhold. Han oppgir ingen konsulent-, rådgiver- eller foredragshonorarer fra slike selskaper de siste tre årene, og ingen øvrige forhold. Kurset omtaler ikke, anbefaler ikke og demonstrerer ikke noe kommersielt produkt.

Foreleserens kvalifikasjoner

Mark P. Jensen, PhD, professor ved Department of Rehabilitation Medicine, University of Washington, Seattle. BA i psykologi fra Macalester College (1979), MA (1984) og PhD i klinisk psykologi (1989) fra Arizona State University, og æresdoktorat fra Rovira i Virgili University, Tarragona (2025). Autorisert psykolog i staten Washington siden 1990 (lisensnr. 01431). Han har publisert 732 fagfellevurderte tidsskriftartikler, 47 bokkapitler og 12 bøker som forfatter eller redaktør, og er blant de mest siterte forskerne på hypnose ved langvarig smerte. Fullstendig CV følger vedlagt.

