

# Angst

behandlet med Ego State Terapi

7 casestudier af Dorte Brodka 2018

## Indhold

Dansk resumé .....	3
Abstract .....	3
Indledning .....	4
Forskningsspørgsmål .....	5
Målgruppe .....	5
Definitioner .....	7
Strategi og metode .....	8
Etik .....	10
Analyse.....	11
Diskussion.....	13
Metodekritik.....	14
Konklusion.....	15
Perspektivering.....	16
Litteraturliste.....	17
Casestudier .....	19

# Dansk resumé

7 klienter der lider af angst, som alle tidligere har opsøgt traditionel behandling mod angst, uden tilfredsstillende resultat, testes med den anerkendte psykometriske test Angst Symptom Spørgeskemaet (ASS)<sup>1</sup> henholdsvis før og efter hypnosebehandling med Ego State Terapi. De 7 klienter modtager gennemsnitligt 4,7 behandlinger, som tilsyneladende reducer klienternes angst med 41-90%. En klient får reduceret angsten med 90% efter 2 behandlinger. Undersøgelsen konkluderer, at Ego State Terapi tilsyneladende har en gavnlig effekt. Men da undersøgelsen kun omfatter 7 individuelle casestudier, kan der ikke udledes generelle konklusioner af resultatet, hvorfor der opfordres til at prioritere yderligere forskning på området.

## Abstract

7 clients suffering from anxiety disorder, who previously have sought traditional treatment for anxiety, without satisfactory results, are tested with the recognized psychometric test Anxiety Symptom Questionnaire (ASS)<sup>2</sup> respectively before and after hypnosis treatment with Ego State Therapy. The 7 clients receive an average of 4.7 treatments, which apparently reduce clients' anxiety by 41-90%. One client's anxiety is reduced by 90% after 2 treatments. The study concludes that Ego State Therapy apparently has a beneficial effect on anxiety disorder. However, since the study only covers 7 individual case studies, general findings of the result cannot be deduced, therefore, it is encouraged to prioritize additional research in the field.

---

<sup>1</sup> Den psykometriske test Angst Symptom Spørgeskemaet anerkendes i Danmark af praktiserende lægers organisation til udredning af angst. <https://www.laeger.dk/en/node/3309>

<sup>2</sup> The psychometric test ASS is recognized in Denmark by the medical practitioners organization for the investigation of anxiety. <https://www.laeger.dk/en/node/3309>

# Indledning

Sundhedsstyrelsens rapport Sygdomsbyrden i Danmark<sup>3</sup> konkluderede i 2015, at angst hvert år koster det danske samfund 9,5 milliarder kroner og er den hyppigste årsag til nytilkendelser af førtidspension i Danmark. Traditionel behandling af angst, i Danmark, består i dag af medicin og/eller forskellige former for psykologbehandling. Da nogle mennesker, trods denne behandling, ikke helbredes, er der behov for anden behandling. Fordelen ved hypnose med Ego State Terapi frem for traditionel behandling er, at Ego State Terapi gør det muligt at afdække evt. skjulte årsager til angsten og behandle disse, mens almindelig samtaleterapi kun giver mulighed for at tale om det, klienten er bevidst om. Dertil kommer, at Ego State Terapi er korttidsbehandling, og derfor er en særdeles billig behandlingsmetode. Undersøgelsen Hypnosis for anxiety and phobic disorders: A review of clinical studies,<sup>4</sup> baseret på samtlige undersøgelser af effekten af angst behandlet med hypnose udgivet på PubMed<sup>5</sup> mellem 1980 og 2015, fandt 3 kontrollerede forsøg, som har undersøgt effekten af hypnosebehandling mod angst. Ingen af disse er nået frem til en endelig konklusion. Ved behandling af angst med Ego State Terapi, en særlig terapiform anvendt i forbindelse med hypnosebehandling, har 3 undersøgelser<sup>6</sup> imidlertid påvist en signifikant og varig behandlingseffekt ved behandling af PTSD med Ego State Terapi. Dertil kommer, at nyere undersøgelser har påvist at placebo (positive forventninger) og noncebo (negative forventninger) påvirker hjernens kemi og neurale netværk på samme måde som medicin, hvorfor forskere konkluderer, at der er grund til at antage, at hypnoterapi, som netop er baseret på klientens forestillinger, har dybtgående virkning<sup>7</sup>.

Formålet med sammenligningen af disse 7 ekstensive casestudier er at undersøge om der er indikation for at Ego State Terapi er gavnlig ved behandling af angstlidelse, hvor traditionel behandling ikke har haft tilfredsstillende effekt, i håb om at inspirere til iværksættelse af en større undersøgelse, med henblik på at opnå resultater som kan generaliseres.

---

<sup>3</sup> Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet ved Esben Meulengracht Flachs, Louise Eriksen, Mette Bjerrum Koch, Julie Thorning Ryd, Emily Dibba, Lise Skov-Ettrup og Knud Juel, 2015: SYGDOMSBYRDEN I DANMARK – SYGDOMME

<sup>4</sup> Pelissolo, 2016.

<sup>5</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

<sup>6</sup> Barabasz A, Barabasz M, Christensen C, French B, Watkins JG, 2013; Christensen C1, Barabasz A, Barabasz M, 2013; Barabasz A., 2013.

<sup>7</sup> Frisaldi, Piedimonte & Benedetti, 2015.

# Forskningsspørgsmål

*Har Ego State Terapi gavnlig effekt på  
angstlidelse?*

## Målgruppe

Voksne som lider af angst, jfr. den psykometriske test Angst Symptom Spørgeskemaet (ASS)<sup>8</sup> og som ikke er ordineret angstdæmpende medicin.

ASS anerkendes i Danmark af praktiserende lægers organisation til udredning og behandling af angst. Testen er baseret på selvrapportering, hvorfor opfattelsen af angst og måden at udtrykke den på i testen er individuel. Derfor kan det ikke tages for givet, at forsøgspartagere med høj angstscore lider af sværere angst, end forsøgspartagere med middelhøj angstscore, ligesom angstscoren ikke kan sammenlignes forsøgspartagerne imellem. Resultatet af ASS-testen kan kun sammenlignes med andre resultater fra samme informant.

---

<sup>8</sup> Den psykometriske test Angst Symptom Spørgeskemaet anerkendes i Danmark af praktiserende lægers organisation til udredning af angst. <https://www.laeger.dk/en/node/3309>

## Psykometrisk test ved angst

### Symptom/Spørgeskemaet (ASS)

Nr.	Igennem de sidste 2 uger, hvor stor en del af tiden har du	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt over halvdelen af tiden	Lidt under halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1	været nervøs, anspændt eller følt indre uro?	5	4	3	2	1	0
2	været meget bekymret over selv de mindste ting i din dagligdag?	5	4	3	2	1	0
3	været nødt til at undgå visse ting, steder eller aktiviteter, fordi de er angstprovokerende?	5	4	3	2	1	0
4	haft tilløb til angstanfald (panik)?	5	4	3	2	1	0
5	haft egentlige angstanfald (panikangst)?	5	4	3	2	1	0
6	haft gentagne ubehagelige tvangstanker, du ikke kan få ud af hovedet?	5	4	3	2	1	0
7	været nødt til at kontrollere alt hvad du gør eller gentage de samme handlinger, igen og igen?	5	4	3	2	1	0
8	været meget genert, fx når du spiser eller taler, når andre ser på dig?	5	4	3	2	1	0
9	haft tilbagevendende tanker eller erindringer om en meget voldsom oplevelse?	5	4	3	2	1	0
10	haft svært ved at udføre dine daglige aktiviteter pga. disse symptomer?	5	4	3	2	1	0

Samlet score:

Dato:

Navn:

# Definitioner

## Hypnose

”Hypnose er en midlertidig tilstand af ændret opmærksomhed, som enten kan forekomme spontant eller som reaktion på et andet menneskes stimuli. Fænomenet medfører ændret bevidsthedstilstand, bedre kontakt til underbevidstheden, øget modtagelighed overfor forslag samt øget evne til at respondere og se oplevelser og problemstillinger i et nyt perspektiv”.<sup>9</sup>

## Hypnoterapi

Hypnoterapi er psykoterapeutisk behandling givet i hypnose. Hypnose er ikke helbredende i sig selv, men forstærker klientens modtagelighed overfor psykoterapi, og øger evnen til at respondere på hypnoterapeutens forslag og se oplevelser og problemstillinger i et nyt perspektiv.

## Suggestion

Suggestion, i forbindelse med hypnoterapi, er når hypnoterapeuten foreslår at fokusere på forestillingsbilleder som påvirker mentalt og ændrer klientens grundstemning eller holdning til en bestemt problemstilling, alt efter hvad der er aftalt, at man skal arbejde med.

## Regression

Regression, i forbindelse med hypnoterapi, betyder at gå tilbage i tiden. Hypnoterapeuten kan f.eks. lede klienten tilbage i tiden, med henblik på at foretage et realitetstjek. Ved at analysere en eventuel traumatisk oplevelse, med sin nuværende livserfaring, (f.eks. en voksens forståelse fremfor et barns), får klienten mulighed for at se oplevelsen i et nyt perspektiv, som ofte kan være tilstrækkeligt til at opløse traumet.

## Progression

Progression, i forbindelse med hypnoterapi, betyder at se ud i fremtiden. Hypnoterapeuten kan f.eks. bede klienten se sig selv i fremtiden, med henblik på at opleve, at det problem der arbejdes med er løst.

---

<sup>9</sup> Hilgard, 1977

## **Ego State Terapi**

Ego State Terapi er psykoterapi under hypnose, hvor der, ved hjælp af regression, løses konflikter imellem klientens jeg-tilstande og tilføres den omsorg, kærlighed og forståelse, som klienten evt. har manglet.

## **Følelsesbro**

Følelsesbro er en hypnoterapeutisk metode, som anvendes i forbindelse med regression, med henblik på at finde frem til årsagen til et problem. Ofte er det en oplevelse som klienten har glemt, fortrængt eller ikke forbinder med problemet. Men kroppen husker følelsen. Derfor tages der udgangspunkt i følelsen, imens hypnoterapeuten leder klienten tilbage i tiden, gennem en kæde af tidligere oplevelser, hvor følelsen har gjort sig gældende. Når klienten finder frem til den første gang, kan oplevelsen, (traumet), behandles.

## **Negativ selvhypnose**

Selvhypnose virker på samme måde som hypnose guidet af en hypnoterapeut. Dvs. ved hjælp af evnen til at forestille sig ting ske. Derfor kan bekymring og angst (forestillingen om at der sker noget dårligt) føre til negativ selvhypnose.

## **Arons dybdeskala**

Arons dybdeskala er en sekstrinskala, opfundet af hypnotisøren Harry Arons, til angivelse af hypnosedybde, og hvordan forskellige dybder af hypnose påvirker krop og psyke.

## **Usynlig test for trancedybde**

En usynlig test for trancedybde er en test, som hypnoterapeuten foretager uden klienten ved det, med henblik på at sikre sig, at klienten har den nødvendige trancedybde i forhold til det, der skal arbejdes med. Typisk foregår det ved at bede klienten om at løse en opgave eller svare på spørgsmål, hvor klientens måde at klare testen på afslører, hvor dyb hypnosen er.

# **Strategi og metode**

Deltagerne i undersøgelsen er udvalgt blandt klienter, som passer på undersøgelsens målgruppe og selv har opsøgt hypnosebehandling med henblik på at blive helbredt for angstlidelse.



Der har været 14-30 dage imellem hver hypnose.

I samtlige cases er den første session blevet indledt med at forsøgsdeltageren har fået en grundig forklaring af, hvad Angst, hypnose og Ego State Terapi er og hvordan det virker. Desuden er der, før første og efter sidste hypnose, foretaget psykometrisk test af forsøgsdeltageren ved hjælp af Angst Symptom Spørgeskemaet, med henblik på at dokumentere virkningen af behandlingen.

Herefter er behandlingen, ved samtlige sessioner, udført efter følgende metode:

- Interview til klientjournal med forsøgsdeltagerens beskrivelse af hvordan problemstillingen kommer til udtryk, hypnoterapeutens observationer og om der er evt. andre faktorer i spil – eller andre virkninger af behandlingen end tilsigtet – f.eks. bivirkninger.
- Gennemgang af hvordan dagens hypnosession kommer til at foregå og hvad forsøgsdeltageren kan forvente. Dagens session har hver gang taget udgangspunkt i forsøgsdeltagerens nuværende oplevelse af hvilket problem der er størst, med henblik på ikke at fastholde en problemstilling, som har ændret sig eller helt er forsvundet.
- Psykoedukation vedrørende faktorer, som vedligeholder angst, f.eks. stress, sorg, for store krav at leve op til, pessimistisk livssyn eller andet.

Forsøgsdeltageren får desuden hver gang forklaret vigtigheden af:

- At ”lade op” ved hjælp af beskæftigelse man nyder og er så optaget af, at man ”glemmer alt andet”.
- Motion.
- Strategier til at undgå katastrofetanker, som fører til negativ selvhypnose.
- At undgå misbrug af alkohol, medicin og andet.

Hypnosebehandlingen har hver gang bestået af:

- Induktion: Fysisk og psykisk afspænding ved hjælp af suggestion, indtil forsøgsdeltageren er i hypnose.
- Fordybning af trancen.
- Usynlig test for trancedybde 3-4 på Arons dybdeskala.
- Regression via følelsesbro.

- Ego State Terapi.
- Suggestion.
- Progression

## **Etik**

Inden undersøgelsen har forskeren orienteret sig om gældende lovkrav til indsamling og registrering af personfølsomme oplysninger og indhentet tilladelse fra Datatilsynet. Alle tests og interviews til klientjournaler er foretaget i forskerens klinik med forsøgsdeltagerenes tilladelse.

Forsøgsdeltagerene er blevet oplyst om dette, og har forinden modtaget information om undersøgelsens formål og karakter, at det er frivilligt og anonymt at deltage, samt at de til enhver tid kan trække deres samtykke til deltagelse tilbage. Identifikationsoplysningerne for hver test og interview er blevet opbevaret i et aflåst skab og destrueret ved undersøgelsens afslutning, ligesom disse oplysninger er blevet erstattet med bogstaver og numre i undersøgelsen, for at imødegå evt. etiske dilemmaer, som kunne opstå i forbindelse med offentliggørelse. Da forsøgsdeltagerene desuden har modtaget præcis den samme behandlingsmetode, som hvis de havde søgt behandling hos forskeren uden at ville deltage i undersøgelsen, og forskningen er uafhængig af kommercielle interesser, vurderes det at forskningsmetoden ikke medfører risici for forsøgsdeltagerne.

# Analyse

	Tidligere behandling for samme angst	ASS Før 1. hypnose	Antal hypnoser	ASS Efter sidste hypnose	Reduktion af angst i %	Diagnose	Evt. bivirkninger	Stress i for tid før første hypnose	Stress i nutid før første hypnose	Stress i for tid efter sidste hypnose	Stress i nutid efter sidste hypnose	A. frigeber
K 2	Egen læge, 1 psykolog	17	7	5	71%	Nej.	Tanke mylder	Ja	Ja	Nej	Ja	
K 3	Egen læge, 2 psykologer, psykoter.	20	2	2	90%	Tidligere stress og depression	Nej	Ja	Ja	Nej	Ja	
K 4	Egen læge, forløb på bernepsykiatri sk afsluttet, 1 psykolog.	25	3	13	48%	OCD	nej	Ja	Ja	Nej	Nej	
K 5	Egen læge, 1 psykolog.	15	4	7	53%	Nej	Søvnløshed pga. tanke mylder	Ja	Nej	Nej	Nej	Anden session bestod kun af psykoe dukation, suggestion og progression
M 1	Egen læge, behandlingsforløb på veterancentre t, 8 måneders samtaler ap i hos 1 psykolog.	43	10	12	72%	PTSD	Nej	Ja	Ja	Nej	Ja	
M 2		17	2	10	41%	Nej	Nej	Ja	?	?	?	Er meget få målt.
M 3		27	5	14	48%	Nej	Nej	Ja	Ja	Nej	Ja	

### **Analyse, læsevejledning:**

Se gennemgang af hver enkelt case på side 19-31.

”Stress i fortid” defineres som en baggrund med følelsesmæssig belastning, som endnu ikke er bearbejdet.

”Stress i nutid” defineres som en livsførelse, der får forsøgsdeltageren til at føle sig belastet af stress i hverdagen.

Af analysen fremgår at:

- De 7 forsøgsdeltagere alle tidligere har søgt traditionel behandling mod angsten uden tilfredsstillende resultat.
- De 7 forsøgsdeltagere har fået deres angst reduceret med 41-90% efter behandlingsforløb med Ego State Terapi.
- Forsøgsdeltagerne modtog 2-10 behandlinger, og at der ikke er sammenhæng imellem reduktionen af angst og antallet af behandlinger. En forsøgsdeltager fik angsten reduceret med 90% efter 2 behandlinger, mens en anden forsøgsdeltager fik angsten reduceret med 71% efter 7 behandlinger. Hver forsøgsdeltager modtog gennemsnitligt 4,7 behandlinger. Tages M1, diagnosticeret med PTSD, som er særligt vanskelig at behandle, ud af dette regnestykke, modtog de øvrige forsøgsdeltagere gennemsnitligt 3,8 behandlinger.
- Samtlige forsøgsdeltagere havde ”stress i fortid” – defineret ved en baggrund med følelsesmæssig belastning, som endnu ikke var bearbejdet.
- 6 ud af de 7 forsøgsdeltagere føler at den følelsesmæssige belastning, fra fortiden, er blevet bearbejdet efter behandlingsforløbet med Ego State Terapi.
- 5 ud af de 7 forsøgsdeltagere havde ”stress i nutid”, før første behandling, – defineret ved en livsførelse som får dem til at føle sig belastet af stress i hverdagen.
- 4 ud af de 7 forsøgsdeltagere føler sig stadig belastet af stress i hverdagen efter behandlingsforløbet er afsluttet, og angsten er blevet reduceret med 41-90%.
- 2 ud af de 7 forsøgsdeltagere havde bivirkninger af behandlingen i form af midlertidigt tankemylder, som for den enes vedkommende førte til midlertidig søvnløshed.

# Diskussion

Da undersøgelsens 7 deltagere har fået angsten reduceret med 41-90%, ved hjælp af gennemsnitligt 4,7 behandlinger, er Ego State Terapi tilsyneladende en velegnet, hurtig og billig metode til behandling af angstlidelse. Denne antagelse underbygges af nyere undersøgelser, som har påvist at placebo og noncebo påvirker hjernens kemi og neurale netværk på samme måde som medicin,<sup>10</sup> og det centrale i hypnosebehandling netop er klientens forestillinger.

Fordelen ved hypnosebehandling med Ego State Terapi fremfor traditionel samtaleterapi er, at man i traditionel samtaleterapi kun kan tale om det man selv er bevidst om, mens det, i regression, er muligt at afdække og behandle fortrængte traumer. Da de 7 forsøgsparticipanter alle tidligere har søgt traditionel behandling for at blive helbredt for angsten, uden tilfredsstillende resultat, og alle 7 forsøgsparticipanter følte sig belastet af ”stress i fortid”, er det derfor en nærliggende tanke, at forsøgsparticipanternes angstlidelse kan have været forårsaget af traumer, som ikke blev afdækket og behandlet ved traditionel samtaleterapi. Dette er ikke undersøgt.

En antagelse kunne være, at forsøgsparticipanternes angst blev reduceret pga. placeboeffekt. Nyere forskning tyder på at både placebo og noncebo har betydning.<sup>11</sup> Men det antages, at placebo ikke kan helbrede alene uden anden behandling.<sup>12</sup> En tidligere undersøgelse antager at placebo udgør op til 15% af det samlede resultat af en behandling,<sup>13</sup> mens de 7 deltagere i denne undersøgelse fik angsten reduceret med 41-90 %.

En anden antagelse kunne være, at når de 7 deltagere, i denne undersøgelse, har haft så god effekt af behandlingen, er det fordi de, i forvejen, var ret godt fungerende, idet det kræver mod og et vist omfang af resurser selv at beslutte sig for at gå i behandling, bestille tid, møde op og medvirke i behandlingsforløbet. Da angsttesten (ASS) baseres på selvrapportering, og angstscoren kun kan sammenlignes med tidligere resultater fra testpersonen selv, er det ikke muligt at afgøre, om det er tilfældet. Men samtlige forsøgsparticipanter rapporterede, før behandlingsforløbet, om angst i en grad,

---

<sup>10</sup> Frisaldi, Piedimonte & Benedetti, 2015.

<sup>11</sup> Frisaldi, Piedimonte & Benedetti, 2015.

<sup>12</sup> Sölle, Worm, Flor & Klinger, 2016; Koban, Jepma, Geuter & Wager, 2017.

<sup>13</sup> Lambert & Barley, 2001.

som gik alvorligt ud over deres livskvalitet. 1 forsøgsdeltager havde anfald af panikangst flere gange om ugen, 1 forsøgsdeltager isolerede sig socialt, pga. angsten, også fra sin ægtefælle og sit barn, 1 forsøgsdeltager var diagnosticeret med OCD, 1 forsøgsdeltager var diagnosticeret med PTSD, og 1 forsøgsdeltager var de sidste 18 måneder, før behandlingsforløbet ude at stand til at passe et arbejde, pga. angstlidelse. Derfor antages det, at samtlige deltagere i denne undersøgelse hører til målgruppen.

En tredje antagelse kunne være, at de 7 forsøgsdeltageres angst blev reduceret alene pga. den psykoedukation der blev givet før hver behandling med Ego State Terapi. Men da samtlige deltagere i denne undersøgelse, før behandlingen med Ego State Terapi, tidligere, uden tilfredsstillende resultat, har søgt hjælp gentagne gange, både hos egen læge, psykolog, og i flere tilfælde også anden behandling, anses det ikke for sandsynligt, at psykoedukation alene kan have reduceret angsten, i den grad der er tale om, idet den anvendte psykoedukation i denne undersøgelse er ”almen viden”, som det må antages at de 7 forsøgsdeltagere har hørt om før ved konsultation hos tidligere behandlere. Dette er ikke undersøgt.

En fjerde antagelse kunne være at de 7 forsøgsdeltageres angst blev reduceret alene pga. det realitetstjek, som foretages i regression. Både regression, og regression med Ego State Terapi, som i nærværende undersøgelse, medfører ny indsigt for klienten. Derfor anses det for sandsynligt, at regression alene, i nogle tilfælde, kan være tilstrækkeligt til at helbrede angst, mens der i andre tilfælde også er behov for at løse konflikter imellem klientens jeg-tilstande.

## **Metodekritik**

Idet denne undersøgelse kun omfatter 7 individuelle casestudier, baseres analysen på et grundlag, som langt fra er tilstrækkeligt til, at der kan udledes generelle konklusioner af undersøgelsens resultater.

Forskeren har været bevidst om sin egen forforståelse vedr. behandlingsmetoden, og bestræbt sig på at være objektiv. Men da det er forskeren, som har skrevet klientjournalerne, og udvalgt hvilke oplysninger fra samtalen med forsøgsdeltageren, før hver behandling, der skulle noteres og

udelades, vil oplysninger fra klientjournalerne være påvirket af forskerens egen holdning. Der kan derfor være oplysninger om behandlingens virkning og evt. bivirkninger, som er gået tabt.

Ved forskning i hypnosebehandling af klienter med angst, som i nærværende undersøgelse, er det et vilkår, at undersøgelsens deltagere ikke udgør en homogen gruppe, hvorfor det hverken giver mening eller er muligt at fremskaffe en homogen kontrolgruppe at sammenligne undersøgelsens resultater med. Samtlige forsøgsdeltagere har individuelle livsforløb, som har skabt grobund for angstlidelsen, angstlidelsen kommer til udtryk på vidt forskellige måder hos hver enkelt forsøgsdeltager, samtlige forsøgsdeltagere har først forsøgt sig med traditionel behandling og flere forsøgsdeltagere har tidligere taget medicin mod angst. Derfor er undersøgelsen baseret på individuelle casestudier, hvor behandlingens effekt udelukkende dokumenteres ved hjælp af den psykometriske test Angst Symptom Spørgeskemaet, som anses for at være pålidelig, idet den anerkendes af praktiserende lægers organisation i Danmark til udredning af angst.<sup>14</sup>

## Konklusion

Undersøgelsens 7 deltagere har alle tidligere søgt traditionel behandling mod angst, uden tilfredsstillende resultat, mens Ego State Terapi tilsyneladende har haft en gavnlig effekt og reduceret deres angst med 41-90%, ved hjælp af gennemsnitligt 4,7 behandlinger. Dette resultat understøttes af nyere forskning, som har påvist, at placebo og noncebo aktiverer hjernens kemi og neurale netværk på samme måde som medicin, hvorfor forskere konkluderer, at hypnoterapi kan have dybtgående virkning,<sup>15</sup> idet det centrale i hypnosebehandling netop er klientens forestillinger. Men da denne undersøgelse kun omfatter 7 individuelle casestudier, kan der ikke udledes generelle konklusioner af resultatet, hvorfor der opfordres til at prioritere yderligere forskning på området betydeligt.

---

<sup>14</sup> Den psykometriske test Angst Symptom Spørgeskemaet anerkendes i Danmark af praktiserende lægers organisation til udredning af angst. <https://www.laeger.dk/en/node/3309>

<sup>15</sup> Frisaldi, Piedimonte & Benedetti, 2015.

# Perspektivering

Idet angstlidelse, både direkte og indirekte, hvert år medfører betydelige omkostninger for det danske samfund<sup>16</sup>, og nogle mennesker, trods traditionel behandling, ikke helbredes, er der behov for anden behandling. Jfr. nærværende undersøgelse er hypnose med Ego State Terapi tilsyneladende en velegnet, hurtig og billig behandlingsmetode.

Allerede f.Kr. blev det, i ægyptiske papyrustekster, beskrevet hvordan mennesker anvendte hypnose. Når hypnose tidligere har været forbundet med myter og overtro, må det ses i lyset af, at tidligere tiders befolkning langt fra var så oplyste, som vi er i dag. Hypnose har været anvendt af shamaner, til religiøse ritualer og i vor tid ses stadig hypnoseshows, baseret på mystik, som får nogle mennesker til at tage afstand fra fænomenet. Der er dog ingen tvivl om at hypnose, i dag, anses for at være en seriøs behandlingsform. I januar 2017 udførte et kirurgisk hospitalsteam fra Jena Universitetshospital, i Thüringen, f.eks. verdens første dybe hjerneoperation, som varede i 6 timer, og forløb tilfredsstillende, hvor der blev anvendt hypnose i stedet for narkose.<sup>17</sup> Også i det danske sundhedsvæsen anvender jordemødre, læger og tandlæger i stigende grad hypnose.<sup>18</sup> Når psykoterapeutisk hypnosebehandling endnu ikke tilbydes, i offentligt regi, i Danmark, skyldes det antageligt før omtalte problemstilling, som gør det betydeligt sværere at dokumentere forskningsresultater: At patientgruppen ikke udgør en homogen gruppe, som let kan sammenlignes med en kontrolgruppe. Men virkningen **kan** dokumenteres, som f.eks. i denne undersøgelse, og fordelene ved hypnosebehandling er mange:

- Hypnoterapi er korttidsbehandling, og derfor en særdeles billig behandlingsmetode.
- Hypnoterapi gør det muligt at afdække evt. skjulte traumer og behandle disse, mens almindelig samtaleterapi kun giver mulighed for at tale om det, klienten er bevidst om.
- Hypnose forstærker klientens modtagelighed overfor psykoterapi.

---

<sup>16</sup> Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen af: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet ved Esben Meulengracht Flachs, Louise Eriksen, Mette Bjerrum Koch, Julie Thorning Ryd, Emily Dibba, Lise Skov-Ettrup og Knud Juel, 2015: SYGDOMSBYRDEN I DANMARK – SYGDOMME

<sup>17</sup> Lion, P. (2017). Lokaliseret den 3. november 2017 på <http://www.mirror.co.uk/news/world-news/worlds-first-deep-brain-surgery-9596821>

<sup>18</sup> **Munksgaard, M., Kristiansen, S. M., (2014)**, lokaliseret den 3. november 2017 på <https://www.dr.dk/nyheder/regionale/syd/hypnose-vinder-frem-i-sundhedsvaesenet>



- Da det er påvist at placebo påvirker hjernens kemi og neurale netværk på samme måde som medicin,<sup>19</sup> må det antages at virkningen af positiv suggestion, givet til en klient i hypnose, er endnu større, idet hypnose forstærker virkningen.
- Regression gør det muligt for klienten at analysere tidligere – evt. fortrængte - traumatiske oplevelser med sin nuværende livserfaring og få ny indsigt, som gør det muligt at lægge traumat bag sig.
- Ego State Terapi gør det muligt at løse konflikter imellem klientens jeg-tilstande og tilføre den omsorg, forståelse og kærlighed, som klienten måske tidligere har manglet.<sup>20</sup>
- Progression gør det muligt for klienten at se sig selv i en fremtidig situation, hvor problemstillingen er løst. Dette giver klienten håb, styrke og motivation til at fortsætte behandlingen.

## Litteraturliste

Barabasz A, 2013 Evidence based abreactive ego state therapy for PTSD. *J Clin Hypn.*56(1):54-65.

Barabasz A., Barabasz M, Christensen C, French B, Watkins JG. (2013): Efficacy of single-session abreactive ego state therapy for combat stress injury, PTSD, and ASD. *Int J Clin Exp Hypn.* 61(1).

Christensen C., Barabasz A, Barabasz M. (2013): Efficacy of abreactive ego state therapy for PTSD: trauma resolution, depression, and anxiety. *Int J Clin Exp Hypn.* 61(1):20-37.

Frisaldi, E., Piedimonte, A., Benedetti, F., (2015): Placebo and nocebo effects: a complex interplay between psychological factors and neurochemical networks. *American Journal of Clinical Hypnosis*, Jan;57(3):267-84.

Hilgard, E., R., (1977): *Divided Consciousness. Multiple Controls in Human Thought and Action.* New York: John Wiley & Sons.

Koban, L., Jepma, M., Geuter, S., Wager, T., D., (2017): What's in a word? How instructions, suggestions, and social information change pain and emotion. Lokaliseret den 25. Februar 2018 på pubmed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29173508>

Lambert M.J., Barley D.E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 38:357-361.

---

<sup>19</sup> Frisaldi, Piedimonte & Benedetti, 2015.

<sup>20</sup> Gerge, 2013.

Sundhedsstyrelsen, udarbejdet af: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet ved Esben Meulengracht Flachs, Louise Eriksen, Mette Bjerrum Koch, Julie Thorning Ryd, Emily Dibba, Lise Skov-Ettrup og Knud Juel (2015): SYGDOMSBYRDEN I DANMARK – SYGDOMME

Sölle, A., Worm, M. , Flor, H., Klinger, R. (2016): Placebo response - Mechanisms and clinical applications. Lokaliseret den 25. Februar 2018 på pubmed  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27402263>

# Casestudier

## K 2, Casestudy, Angst behandlet med Ego State Terapi

Første session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 17.

Klientjournal:

Kvinde, 42 år, har aftalt med ægtefællen at de skal skilles, men de bor fortsat sammen indtil manden finder noget at bo i. Har 2 børn, arbejder som sygeplejerske, har flere gange været sygemeldt pga. stress og har nu angstanfald flere gange om ugen. Tager ingen medicin.

Evt. Tidligere forsøg på at blive helbredt for angsten: Egen læge og psykolog.

Relation imellem hypnoterapeut og klient: God kontakt.

Aktuelle problemer:

Angst, tankemylder og anfald af panikangst.

Anden session:

Klientjournal:

K2 fortæller, at hypnosen har hjulpet. Hun føler, at der virkelig er blevet sat gang i hendes tanker, og har ikke haft anfald af panikangst siden. Men hun mærker stadig angst og uro, når hun skal noget, hun ikke er vant til, og i situationer, hvor hun er "låst fast", f.eks. når i står i kø i et supermarked.

Aktuelle problemer:

Angst, uro, tankemylder.

Tredje session:

Klientjournal:

K2 har igen haft et anfald af panikangst, og er skuffet over det og vred på sig selv. K2 har ellers ikke haft anfald af panikangst siden før første hypnose, Det gik rigtig godt de første dage efter sidste hypnose, med 4 dage uden snurren i fingrene og angstanfald. K2 er også skuffet over eksmanden, som hun stadig bor sammen med, fordi han ”lukker af”, når hun forsøger at forklare ham, hvordan hun har det.

Aktuelle problemer:

Angst, tankemylder og anfald af panikangst.

Fjerde session:

Klientjournal:

K2 har fået det betydeligt bedre, mærker ikke længere noget til angsten. Men hun føler sig presset over sin livssituation, kommunikerer dårligt med eksmanden, har ansvaret for børnene, ansvaret for økonomien, som ser dårlig ud, nu hvor de ligger i skilsmisse, og hun har et arbejde, som kræver at hun ”er på” når hun er der.

Aktuelle problemer:

Usikkerhed og tankemylder.

Femte session:

Klientjournal:

K2 fik et angstanfald i går, hvor hun var hårdt presset på jobbet. Hun har ikke ellers haft angstanfald i over en måned.

Aktuelle problemer:

Angst, tankemylder og anfald af panikangst.

Sjette session:

Klientjournal:

K2's eksmand har fortrudt skilsmissen, men K2 ønsker ikke, at få ham tilbage. Hun føler sig underlagt et stort pres og føler pligt til at tænke på, hvad der er det bedste for børnene.

Aktuelle problemer:

Stress.

Syvende session:

Klientjournal:

K2 lider af søvnløshed pga. spekulationer, men mærker ikke noget til angsten.

Aktuelle problemer:

Søvnløshed.

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 5

Konklusion

Behandlingsforløbet med hypnose og Ego State Terapi har bevirket, at K2's angst er reduceret med 71%.

### **K 3, Casestudy, Angst behandlet med Ego State Terapi**

K3 behandling af angst

Første session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 20

Klientjournal:

Kvinde, 32 år, har eget firma, bor sammen med kæreste, har et barn fra et tidligere forhold som bor hos faderen. Har flere gange tidligere været langtidssygemeldt pga. stress og depression. Tager ingen medicin.

Evt. Tidligere forsøg på at blive helbredt for angsten: Egen læge og 2 psykologer, psykiater.

Relation imellem hypnoterapeut og klient: God kontakt.

Aktuelle problemer:

Angst, jalousi, lavt selvværd.

Anden session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 2

Klientjournal:

K3 fortæller at hun har haft det "sindssygt godt" siden hypnosen. I 2-3 dage efter følte hun sig lykkelig som "en nyforelsket". Jalousien er forsvundet, og hun føler sig ikke længere valgt fra, når kæresten har travlt med andet.

Aktuelle problemer:

Bange for at firmaet går dårligt økonomisk, selvom hun klarer sig godt.

Konklusion

Behandlingsforløbet med hypnose og Ego State Terapi har bevirket, at K3's angst er reduceret med 90%.

#### **K 4, Casestudy, Angst behandlet med Ego State Terapi**

Første session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 25

Klientjournal:

Kvinde, 38 år, gift og har et barn. Blev diagnosticeret med OCD som 13 årig, men har haft mange år uden symptomer. Tager ingen medicin.

Evt. Tidligere forsøg på at blive helbredt for angsten: Egen læge, børnepsykiatrisk afdeling, psykolog.

Relation imellem hypnoterapeut og klient: God kontakt.

Aktuelle problemer:

Sygdomsangst, angst for at dø, klump i halsen, svimmelhed, kvalme og en følelse af at hænderne sover.

Anden session:

Klientjournal:

K4 fortæller, at hun havde det rigtig godt den første dag efter hypnosen, hun følte sig meget lettet. Men derefter var der dødsfald i familien, hvorefter hun fik det meget værre end før første hypnose.

Aktuelle problemer:

K4: ”Jeg tror hele tiden, at jeg fejler alt muligt”.

Tredje session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 13.

Klientjournal:

K4 fortæller, at hypnosen har hjulpet meget. Klumpen i halsen er forsvundet og hun har ikke længere kvælningfølelse.

Aktuelle problemer:

Hun kan stadig blive bange, hvis hun har fysiske symptomer, som hun ikke tror er normale, men hun tænker ikke længere på det hele tiden.

Konklusion

Behandlingsforløbet med hypnose og Ego State Terapi har bevirket, at K4's angst er reduceret med 48%.

## **K 5, Casestudy, Angst behandlet med Ego State Terapi**

Første session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 15

Klientjournal:

Kvinde, 49 år, gift, har et barn. Har lidt af angst siden sønnens fødsel som var dramatisk. Har tidligere taget angstdæmpende medicin, men kunne ikke tåle det, tager ingen medicin nu.

Evt. Tidligere forsøg på at blive helbredt for angsten: Egen læge og psykolog.

Relation imellem hypnoterapeut og klient: God kontakt.

Aktuelle problemer:

Angst, behov for at isolere sig, manden og sønnen må oftest tage af sted alene, når de er inviteret til noget.

Anden session:

Klientjournal:

K5 fortæller, at hun haft besvær med at sove pga. tankemylder efter hypnosen og har fået konstateret for højt blodtryk. Blodtrykket blev ikke målt inden, så hun ved ikke, om hun havde for højt blodtryk før første hypnose.

Aktuelle problemer:

Angst, behov for at isolere sig, søvnbesvær, for højt blodtryk. Pga. klientens høje alarmberedskab arbejdes der kun med psykoedukation, suggestion og progression i denne session, da det vurderes, at klienten ikke har tilstrækkeligt overskud til at gennemføre regression.

Tredje session:

K5 fortæller, at hun har fået det betydeligt bedre, føler sig mere rolig, og blodtrykket er normaliseret.

Aktuelle problemer:

Angst, behov for at isolere sig.

Fjerde session:

K5's angst er forsvundet. Hun føler sig fortsat rolig, blodtrykket er normalt og hun har sagt ja til at tage på udflugt med familien.

Aktuelle problemer:



K5 bliver stadig let stresset og føler, at hun har svært ved at slappe af.

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 7.

#### Konklusion

Behandlingsforløbet med hypnose og Ego State Terapi har bevirket, at K5's angst er reduceret med 53%.

### **M1, Casestudy, Angst behandlet med Ego State Terapi**

Første session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 43

Klientjournal:

Mand, 27 år, Krigsveteran. Bor sammen med kæreste, er sygemeldt, fik pludselig PTSD, relateret til en episode under udsendelse, 6 år efter. 8 måneders traditionel psykologbehandling med samtaleterapi har kun haft ringe effekt. Har ofte selvmordstanker og har skrevet et afskedsbrev til familien. Vågner hver morgen med stærke mavesmerter, som først fortager sig op af dagen. Er lægeundersøgt og fejler intet fysisk. Har tidligere taget angstdæmpende medicin, men er stoppet, da det ikke har effekt. Ryger hash om morgenen pga. mavesmerter og for at opnå beroligende virkning.

Aktuelle problemer:

PTSD, lider af voldsom jalousi, og er konstant bange for at kæresten forlader ham. Stoler hverken på kæresten eller andre mennesker. Får vredesudbrud hvor han overfuser folk og smadrer ting. Kan ikke overskue at passe det flexjob han har fået tilbudt. Får angstanfald ved lyden af udenlandske stemmer pga. angst for terrorisme, og er bosiddende i et ejendomskompleks med mange beboere af anden etnisk herkomst. Har selvmordstanker.

Evt. Tidligere forsøg på at blive helbredt for angsten: Egen læge, behandlingsforløb på veterancentret, 8 måneders samtaleterapi hos psykolog.

Relation imellem hypnoterapeut og klient: God kontakt.

Anden session:

Klientjournal:

M1 havde det godt i 2 dage efter sidste hypnose, så var det det samme igen.

Aktuelle problemer:

PTSD, voldsom jalousi, er konstant bange for at kæresten forlader ham. Stoler hverken på kæresten eller andre mennesker. Får vredesudbrud hvor han overfuser folk og smadrer ting. Kan ikke overskue at passe det flexjob han har fået tilbudt. Får angstanfald ved lyden af udenlandske stemmer pga. angst for terrorisme.

M1 bliver vred under regression, og er ved at afbryde hypnosen. Falder til ro, da jeg laver regression til sikre rum.

Tredje session:

Klientjournal:

M1 har det bedre. Overvejer at melde sig ind i nærliggende træningscenter for at komme i bedre form. Har talt med veterankoordinatoren om at begynde på job igen.

Aktuelle problemer:

PTSD, voldsom jalousi, vredesudbrud og angstanfald ved lyden af udenlandske stemmer.

Fjerde session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 19

Klientjournal:

M1 har fået det betydeligt bedre, der er længere imellem at han får anfald af angst.

Aktuelle problemer:

PTSD. M1 har fortsat store problemer med jalousi, og når han ser mennesker, som ser ud til at være af anden etnisk herkomst end dansk, bliver han bange for, at de er terrorister.

Femte session:

Klientjournal:

M1 har det fortsat bedre end før han påbegyndte hypnosebehandlingen, der er længere imellem at han får anfald af angst.

Aktuelle problemer:

PTSD, jalousi og angst for at mennesker af anden etnisk herkomst end dansk er terrorister.

Sjette session:

Klientjournal:

M1 bliver ikke længere bange, når han hører udenlandske stemmer i opgangen. Men han føler, at han tænker negativt om alt andet. Siden sidst har M1 haft et vredesudbrud og kastet med ting i lejligheden på grund af jalousi. I går havde han selvmordstanker igen.

Aktuelle problemer:

PTSD, negative tanker, vredesudbrud, jalousi, selvmordstanker.

syvende session:

Klientjournal:

M1 er ikke begyndt til styrketræning, som vi havde aftalt pga. stærke mavesmerter om morgenen. Han er blevet lægeundersøgt igen og fejler intet fysisk. M1 vågner ofte gennemsvedt med hjertebanken om natten, og ved ikke, hvad han har drømt.

Aktuelle problemer:

PTSD, mavesmerter, afbrudt søvn, jalousi, lavt selvværd.

Ottende session:

Klientjournal:

M1 fortæller at både hans jalousi og angst var 100% væk i en hel uge efter sidste hypnose. I den uge røg han heller ikke hash. Herefter gik det ned af bakke, han smadrede ting, da han blev irriteret på kæresten. M1 føler, at han har et konstant pres i hovedet, som gør ham hidsig, derfor er han nødt til at ryge hash.

Aktuelle problemer:

PTSD, afhængighed af hash.

Under regression genkalder M1 sig spontant en arbejdsulykke, som fandt sted året før han var udsendt. Her kom M1 alvorligt til skade og var indlagt på hospitalet længe efter.

Niende session:

Klientjournal:

M1's angst og mavesmerter er forsvundet. M1 er begyndt at hilse på beboere af anden etnisk herkomst i boligområdet, hvor han bor. M1 spiser betydeligt mere og ryger betydeligt mindre hash. Men han føler sig stadig meget træt om morgenen, og kan ikke helt undvære at ryge hash. M1 kan godt mærke, at han har brug for hypnosens for at slappe af. Nu hvor det er 2 uger siden sidste session, bliver han lettere irriteret på kæresten over småting.

Aktuelle problemer:

Eftervirkninger af PTSD, afhængighed af hash.

Tiende session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 12

Klientjournal:

M1 har kun skændtes 1 gang med kæresten siden sidste session. M1 føler, at hans største problem nu er at stole på folk. M1 er begyndt at træne hver dag.

Aktuelle problemer:

Svært ved at stole på folk. Behov for fysisk genoptræning og fortsat coaching.

## Konklusion

Behandlingsforløbet med hypnose og Ego State Terapi har bevirket, at M2's angst er reduceret med 41%.

## **M2, Casestudy, Angst behandlet med Ego State Terapi**

Første session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 17

Klientjournal:

Mand, midaldrende, beskriver at han er vokset op i en "konfliktfamilie" og har lidt af angst for sygdom og død siden barndommen.

Evt. Tidligere forsøg på at blive helbredt for angsten: Egen læge, 2 forløb med samtaleterapi hos psykolog.

Relation imellem hypnoterapeut og klient: God kontakt.

Aktuelle problemer:

Angst, stort behov for kontrol.

Anden session:

Klientjournal:

M2 fortæller, at han ikke har mærket nogen forskel siden hypnosen.

Aktuelle problemer:

Angst, stort behov for kontrol.

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 10

## Konklusion

Behandlingsforløbet med hypnose og Ego State Terapi har bevirket, at M2's angst er reduceret med 41%.

### **M3, Casestudy, Angst behandlet med Ego State Terapi**

Første session:

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 27

Klientjournal:

Mand, 26 år, har været sygemeldt pga. sygdomsangst i halvandet år. Har tidligere haft stort hashmisbrug i 5 år, sygdomsangsten er relateret til en dårlig oplevelse i forbindelse hermed, hvor han blev dårlig, faldt om, og skræmt af en hospitalslæges udtalelser vedr. hans hjertefunktion.

Evt. Tidligere forsøg på at blive helbredt for angsten: Egen læge og psykolog.

Relation imellem hypnoterapeut og klient: God kontakt.

Aktuelle problemer:

Sygdomsangst, bange for at lægen har overset at der er noget alvorligt i vejen med hans hjerte, bange for at besvime i diverse situationer.

Anden session:

Klientjournal:

M3 er flyttet og meget stresset, har fortsat sygdomsangst.

Aktuelle problemer:

Sygdomsangst, angst for at falde om, trykken i brystet.

Tredje session:

Klientjournal:

M3 oplyser at det går bedre. Han havde det rigtig godt efter sidste session, men angsten kom igen allerede dagen efter. M3 mener selv, at det er fordi han har for travlt og føler sig konstant presset.

Aktuelle problemer:

Sygdomsangst, angst for at falde om, trykken i brystet.

Fjerde session:

Klientjournal:

M3 har haft et angstanfald siden sidste session.

Aktuelle problemer:

Sygdomsangst, angst for at falde om.

Femte session:

Klientjournal:

M3 er stadig sygemeldt og føler sig konstant stresset.

Aktuelle problemer:

Sygdomsangst, stress, tankemylder.

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS) viser en samlet score på 19,5

M3 lærer selvhypnose under sessionen.

Psykometrisk test ved angst, symptom/spørgeskemaet (ASS), foretaget 24 dage efter, viser en samlet score på 14.

Konklusion

Behandlingsforløbet med hypnose og Ego State Terapi har bevirket, at M3's angst er reduceret med 48%.