



## BEHANDLING AF SØVNPROBLEMER HOS BØRN OG UNGE MED HYPNOTERAPI

Kursus for sundhedsprofessionelle  
med forhåndskendskab til hypnose

### BAGGRUND

Udfordringer omkring søvn er et stort problem for børn og unge i mange familier. Søvnproblemer er mangeartede og kan omfatte alt fra vanskeligheder med at falde i søvn, hyppige opvågninger, svært ved at sove i egen seng, angst for at sove væk fra forældrene, søvngængerier og angst for mareridt.

Hypnoterapi kan med stor effekt bruges som del af behandlingen af søvnproblemer – hvad enten problemet bunder i reguleringsvanskeligheder, angst eller familiedynamiske udfordringer.



### FORMÅL

Dette kursus henvender sig til sundhedsautoriserede personer med erfaring inden for hypnoterapi, der ønsker flere redskaber til at hjælpe børn og unge med søvnproblemer.

Kurset klæder dig på til at inddrage hypnoseterapi og andre konkrete værktøjer i arbejdet med at hjælpe børn og unge til en bedre søvn og til at kunne sove andre steder, end sammen med deres nærmeste.





## FORM

Kurset afholdes som et dagskursus med 8 lektioner.

Det vil være meget praksisorienteret og undervisningsformen variere mellem teori og praktiske øvelser.

Alle kursusdeltagere modtager skriftligt materiale med forskellige konkrete behandlingsideer og manuskripter, som kan bruges i det kliniske arbejde.

## INDHOLD

Kurset indeholder:

- Konkrete søvnhygiejniske værktøjer, der kan hjælpe børn og deres forældre til at skabe et solidt grundlag for en bedre søvn
- Hypnosemetoder til behandling af søvnproblematikker
- Præsentation af cases med en række genkendelige problemstillinger omkring søvn
- Viden om børns søvn og betydningen af god søvnhygiejne

## PRAKTISKE FORHOLD

Kurset afholdes på Hornstrup Kursuscenter lige uden for Vejle centralt i Danmark, så det er overskueligt at komme til både fra øst og vest.

Adressen er Kirkebyvej 33, Hornstrup Kirkeby, 7100 Vejle.

Hornstrup Kursuscenter ligger i naturskønne omgivelser i Grejsdalen





## UNDERVISER

Undervisningen varetages af Anna Knakkegaard, som er læge og diplomuddannet klinisk hypnoterapeut ved Dansk Selskab for Klinisk Hypnose.

Anna har stor klinisk erfaring med hypnosebehandling af både børn, unge og voksne og med at undervise sundhedsfaglige kollegaer i klinisk hypnose.

Anna står bag det søvndyssende univers, Drømmejunglen, der hjælper børn til en bedre søvn ved hjælp af blandt andet hypnoseteknikker. Drømmejunglen har udgivet bøgerne "Drømmejunglen – Godnathistorier baseret på beroligende hypnoseteknikker" samt "Drømmefanegeren – En magisk godnathistorie om følelser og drømme", 2021. Til universet hører også appen, Drømmejunglen, med beroligende godnathistorier.



## ANTAL

20 pladser

Kurset gennemføres ved mindst 10 deltagere.

## TIDSPUNKT

Mandag 24. februar 2025 kl. 9-17

Med morgenkaffe fra kl 8. 30





## PROGRAM

Kl. 8.30-9 ankomst og morgenkaffe

Kl. 9-13 undervisning

Kl. 13-14 frokost

Kl. 14-17 undervisning



## PRIS

2950 kr. (eks.moms)

Pladserne fordeles efter først til mølle.  
Seneste tilmeldingsfrist 15. december 2024

Inkluderet i prisen er:

- Fuld forplejning (morgenkaffe, frokost og eftermiddagskaffe med kage)
- 8 lektioners undervisning
- Skriftligt materiale – lige til at bruge i det kliniske arbejde

## TILMELDING:

Tilmelding foregår pr. mail til [info@underfund.dk](mailto:info@underfund.dk).

Angiv venligt fulde navn, adresse, telefonnummer og e-mail samt profession samt om disse oplysninger må fremgå af deltagerliste, der fremsendes inden kurset.

Ved tilmelding fremsendes faktura, og tilmelding er først endeligt gældende, når denne er betalt. Vær opmærksom på, at tilmelding er bindende, og kursusafgiften refunderes ikke.

Såfremt kurset må aflyses pga. sygdom, bliver det flyttet til nye datoer.

Hvis du ikke sundhedsprofessionel baggrund, bedes du fremsende dokumentation for relevant uddannelse samt erfaring, hvorefter der vil blive taget stilling til, hvorvidt du kan tilbydes en plads.

