



Har du hørt om  
prosjektet Hypnose i Skoler?

# ”Der er ingen der skal hypnotisere mine børn”

Sådan sagde Peter Sabroe, skoleleder på Grønhøjsskolen i Randers, da han blev præsenteret for eplQ Learnings projekt ”Hypnose i Skoler”, for første gang.

Han har siden ændret sin opfattelse af hypnose og hvordan det kan bruges, som et særdeles effektivt redskab i helt almindelige skoleklasser, til at skabe:

- Bedre trivsel
- Rolige og mere koncentrerede elever
- Væsentlig forbedring af elevernes karakterer
- Lette inklusionen mm.

## Hvad går det ud på?

På Grønhøjsskolen har de ikke alene hypnose på skoleskemaet i de ordinære skoleklasser, men også på deres skole for børn med særlige behov. Her er ”hypno”, som de kalder det, et tilbud til de ca. 30 elever, som er på denne skole. Bente Hartmann fortæller: ”Hypno” hjælper eleverne med at kunne berolige sig selv og dermed koncentrere sig bedre i undervisningen. Tidligere reagerede eleverne meget med vrede, angst eller ked af det hed, men nu mærker eleverne en langt større indre ro, hvilket afspejles i klasse miljøet. Herved øges indlæringen, som følger af den øgede trivsel”.

## Metoden SKIL

Vi har nu videreudviklet redskaberne til en meget simpel metode, som vi kalder SKIL (Systemisk Kognitiv Induktionsbaseret Læring). Metoden lærer eleverne, at ”vække” sig selv og derved få adgang til de indre ressourcer og styrker, som alle mennesker har, men som mange børn og unge får lært at lukke ned for. Brugen

af SKIL øger selvværdet, minimerer angsten, forbedrer trivslen og højner karaktererne.

## Stor interesse for successen

Sidenhen fandt både folkeskolen.dk og DR interesse for projektet og det blev til både spændende artikler, samt sendetid på DR.

## Lærerne siger

Lærerne oplever, at SKIL er et effektivt redskab, som er nemt at anvende, da det minder mest af alt om en times ”historielæsning”. Men det er historier, som lærer eleven at bringe sig selv i hypnose, og her fx aktivere sin egen hukommelse, berolige sig selv og skabe sine egne redskaber til at beskytte sig selv mod andres meninger, tanker og følelser. Dette betyder bl.a. at de kan få sig selv ud af alarmberedskabet og dermed øges indlæringsniveauet markant.

## Forældrene siger

Forældrene oplever, at hypnose gør en stor forskel for deres børn. Flere af forældrene



*Vi har nu sænket vores måltal fra 52 til 36. Det vil sige, at vi nu har langt færre af det man kalder "svage elever". Det er ret godt gået. Vi kan jo se, at SKIL virker!*

Citat: Peter Sabroe, skoleleder

fortæller om, at børnene bliver mere udadvendte og åbne, at de har mere ro i sindet, har mindre angst, en større tro på sig selv og styrket eget værd.

Alt dette opnås med en forholdsvis lille indsats på bare en halv time om ugen. Op til eksamenerne har denne indsats kørt en gang ugentlig i 2-3 mdr. Dette har betydet, at eleverne oplever større ro og selvtillid, når de skal til eksamen, og derfor opnår højere karakterer.

### Grønhøjskolen går all-In

På grund af de gode resultater på Grønhøjskolen har de valgt at gå all-in på projektet. De har således både uddannet 17 lærere i den lette tilgang til hypnose (Hypnose Light), men også uddannet 3 fuldbårne hypnoterapeuter, som kan tilbyde barnet individuel behandling. Barnets udfordringer kan være ubegrundet frygt, gamle vaner, mønstre og overbevisninger, som står i vejen for at det kan trives og føle sig stærk, både mentalt og følelsesmæssigt.

### Hypnose på din skole

Vi ville ønske, at vi kunne uddanne alle lærere i Danmark til at kunne anvende redskaber i SKIL, da vi mener, at dette ville kunne ændre hverdagen for mange skoleelever og deres liv fremover.

Vi har lavet et 3-dages grundkursus, som klæder dig på til at bruge SKIL i skolen. Du får den nødvendige grundviden om hypnose for at kunne indføre SKIL i klassen. Derved kan du støtte op om elevernes egne ønsker om fx at stå stærkere i sig selv, at opnå bedre karakterer eller at ændre på gamle vaner og mønstre.

I forlængelse af grundkurset kan du deltage i et 2-dages kursus, hvor du introduceres for et 3-mdr. program til brug i klassen, herunder yderligere hypnoseredskaber, hvor du kommer til at stå endnu stærkere i brugen af SKIL.

Se mere om kurset på bagsiden.

# Kurstilbud- vil du lære disse skarpe og enkle redskaber?

Hypnose Light, Grundkursus (3-dages kursus)  
Hypnose Light, Overbygning (2-dages kursus)  
Sted, datoer og priser står på vores hjemmeside.

## Kursus på din skole

Hvis I er min. 8 lærere kan kurserne afholdes på jeres skole. Vi starter med at holde oplæg for alle lærerne/pædagogerne på skolen, hvor metoden i SKIL præsenteres. Dette for at sikre forståelsen for værdien i brug af de hypnotiske redskaber. Derefter tilrettelægger vi kurset, således det passer ind i tilmeldte kursisters skolestruktur.

Vi tilbyder også et 3 mdr. forløb ude på jeres skole, hvor epiQ Learning forestår undervisningen af eleverne i klassen. Dette dog i samarbejde med lærerne og pædagogerne, således de under/efter forløbet kan støtte op omkring eleverne.

Læs mere på vores hjemmeside, hvor du  
også kan tilmelde dig kurset.  
[epiqlearning.dk/hypnose-i-skoler](http://epiqlearning.dk/hypnose-i-skoler)

For yderligere information kan du  
kontakte os på:

Telefon: 30484032  
[mail@epiqlearning.dk](mailto:mail@epiqlearning.dk)



Tonny Læbel og Louise Bohnstedt,  
udviklerne af SKIL