

## Inga Helene (41) drømmer om å jobbe som hypnotisør på fulltid: – Jeg var selv en skeptiker i starten



Inga Helene Etterlid får stadig flere innom klinikken sin på Rognan. Foto: Privat  
Åpne deleknapper for artikkelen

09.04.22 11:57

[Marthe Følvik](#) [Kenneth Hedstrøm Larsen](#)

– Jeg var i tvil om hypnose bare var tull, og om jeg skulle hoppe av.  
For abonnenter

Inga Helene Etterlid er utdannet sosionom og har flere års erfaring i baklomma. I jobben møter hun flere utfordringer, spesielt knyttet til arbeid med barn og traumer, og alvorlig samspillsproblematikk. Hva det ubevisste inni oss gjør og hvordan innvirkning det har på mennesket.

Det var da hun kom inn på feltet hypnose, og ble umiddelbart fascinert i temaet. Med tiden tok hun kurs i hypnoseterapi, og etter kort tid ga magefølelsen tommel opp for å gjøre karriere som hypnotisør.

– Jeg er vant til å jobbe med motstand, så det er ikke noe nytt, sier hun til Avisa Nordland.

## Skeptisk i starten

Siden 2004 har hun jobbet innenfor psykiatri, barnevern og helsefeltet. Etterlid kommer fra en akademisk og selvstendig næringsdrivende familie. Å starte opp for seg selv har hun alltid hatt lyst til. At det skulle bli som hypnotisør var det ikke mange som hadde sett for seg, inkludert hun selv.

Etterlid var usikker på hva familie og kollegaer kom til å si om valget hennes.

– Flere av kollegaene mine var nok litt skeptiske i starten, men ble etter hvert mer nysgjerrig og positiv til det. Jeg tenkte at om dette skulle vise seg til å være bare tull, slutter jeg bare med det, sier hun.

I 2018 åpnet hun klinikken på Rognan, men flyttet til Vensmoen hvor hun er nå. Den senere tiden har hun jobbet med hypnose på deltid.

– *Møter du mange skeptikere?*

– Ja, absolutt. Mange av dem som kommer til meg er litt skeptiske, og det kan jeg forstå. Jeg var jo ganske skeptisk i starten, før jeg satt meg inn i det, sier hun humrende.

– *Hvordan er det å bli hypnotisert?*

– Det er mange myter om hypnose og hvordan det foregår. Mange er nok redde, og tror dem mister kontrollen og ikke husker noe. At man blir værende i hypnose og ikke kommer ut av det igjen, eller at man kan tvinges til å gjøre eller si noe man ikke vil. Men dette stemmer ikke, man har kontroll hele tiden.

– Man kan ikke sette noen i hypnose uten at de selv ønsker det. Samtidig setter du sannsynligvis deg selv i hypnose hver gang du dagdrømmer, eller når du konsentrerer deg mens du kjører bil eller arbeider med noe så konsentrert at du glemmer av tiden, forteller Etterlid.

## Hva er hypnose?

Hypnose er en søvnliggende tilstand hvor den hypnotiserte personen bevarer kontakt med den som fremkaller hypnosen, hypnotisøren. Under hypnose er mottageligheten for inntrykk fra hypnotisøren økt. Hypnose kan også fremkalles av personen selv gjennom bestemte konsentrasjonsteknikker som innsnevrer bevisstheten og som kan læres, såkalt selvhypnose eller autohypnose.

Kilde: <https://snl.no/hypnose/>

## Snill og respektfull metode

Etterlid forteller at hun får inn mennesker med ulike vansker og problemstillinger som ønsker hjelp. Det er blant annet snakk om; angst, fobi, depresjon og livsstilsendring osv. Hun forklarer at hypnose er et supplement og verktøy i behandlingen. En time ligger omtrent i samme prisklasse som en vanlig psykologtime.

– Det er aldri et mål å erstatte metoder som fungerer, men å supplere med metoder som kan nå grupper som kanskje ikke opplever den ønskelige effekten gjennom det eksisterende tilbudet, sier hun og fortsetter:

– Det er en av de snilleste og respektfulle metodene jeg har arbeidet med. En kan møte mennesker med alvorlig og tung problematikk. Jeg hjelper dem ved å gi dem muligheten til å ta i bruk ressursene sine.

Fra tid til annen får hun inn klienter som forteller at dem har prøvd alle mulige behandlingsformer og at ingenting funker. Dermed ønsker de å teste ut hypnose som et siste forsøk, og ifølge Etterlid er det flere som kan ha godt effekt av hypnose.

– Det er mange faktorer som spiller inn. Blant annet kjemi mellom terapeut og klient, at man har fleksibilitet i ferdigheter og teknikker slik at det kan tilpasses klientens behov, motivasjon, tillit osv. Terapeuter bruker i dag hypnotiske elementer i alle behandlingsformer, men det kalles gjerne noe annet.

## God effekt

– Kan du trekke fram en hendelse av en vellykket hypnosebehandling?

– Ja, en gang hadde jeg en person innom som hadde opplevd ekstrem omsorgssvikt og hatt en tøff oppvekst. Vedkommende hadde klart seg, et såkalt løvetannbarn, men det kom til et punkt i voksen alder der alt braste sammen.

Hun fortsetter.

– Vi jobbet med problemene over en lengre tidsperiode og hadde fast time annenhver uke. Som følge av det hun hadde opplevd i barndommen, fungerte hun ikke lengre på jobb eller i privatlivet sitt. Hun slet med å spise fast føde så all næring måtte være flytende. Dette jobbet vi med, og etter første behandlingstid dro hun og kjøpte seg burger.

Etterlid tilføyer at dem jobbet med flere ting, blant annet stressreduksjon og depresjon. Etter en viss tid var vedkommende tilbake i full jobb, og fungerte bedre enn på lenge. Men også flere som har overvunnet eksamensangst, høydeskrekk osv.

– Kan en få bivirkninger av hypnose?

– Ja, absolutt. Noen kan oppleve å bli trøtt og sliten etter en time. Andre kan for eksempel oppleve rare drømmer og lignende, svarer hun. Men den bivirkningen som så og si alle beskriver er en følelse av ro eller avslappethet.

## **Drømmer og ambisjoner**

Målet for 41-åringen er å kunne leve av hypnosen på sikt. Per nå har hun tre dager i uka hun jobber som konsulent innenfor barnevernet, torsdager og fredager tar hun imot klienter.

– Jeg har is i magen, og bygger ting opp litt etter hvert, svarer hun.

Ved spørsmål om hvordan markedet er for slik type behandling svarer hun følgende:

– Det er et marked for denne type behandling i Norge og interessen for bruk av hypnose har tatt seg opp, men at det fortsatt er en del skeptikere der ute, sier hun.

Det er viktig for henne er å ha et samarbeid mot det offentlige helsevesenet for å sikre at folk får så helhetlig tilbud som mulig, og at man ikke arbeider på tvers av hverandre.

– Tverrfaglig samarbeid er en av de fanesakene jeg alltid har satt høyt i alle jobber jeg har hatt. hvordan vi som jobber med mennesker både i det private og det offentlige kan bli bedre på å se hele mennesket, forteller Etterlid.



Psykologspesialist Christian Frøysaa mener at hypnose kan være et effektivt verktøy i behandling av pasienter. Foto: Privat

## **- Ufortjent dårlig rykte**

Christian Frøysaa (45) er utdannet psykologspesialist fra Universitetet i Oslo og Rutgers University, NJ, USA. Frøysaa har jobbet innenfor ulike deler av det offentlige psykiske helsevern og det private siden han ble uteksaminert i 2007.

- Hva er dine tanker om hypnose som behandlingsform?

- Jeg tenker at hypnose er et effektivt verktøy å bruke sammen med andre behandlingsmetoder. En kan sammenligne det med en forsterker til en bass. Hypnose i seg selv funker dårlig men i kombinasjon med annet er det virksomt, sier han.

Frøysaa påpeker at hypnose har vært en brukt metode innenfor psykologien fra siden 1700-tallet, men at har vært litt av og på moten siden da.

- Hva er grunnen til at behandlingsformen ikke er mer anerkjent blant flere fagfolk?

– Jeg tror at det har noe med at hypnose fikk et litt dårlig rykte på seg etter at underholdningsbransjen tok hypnose i bruk for å lage show på scenen. Dette gjorde nok at flere ikke tok hypnose helt på alvor. Det er litt synd at behandlingsformen er blitt knyttet opp til den bransjen.

Men, det tror han er i ferd med å forandre seg.

## **I vinden igjen**

– Tror du at hypnosebehandling vil bli mer vanlig i framtiden?

– Ja, det tror jeg. Det gjøres mer forskning på bruken av hypnose som en del av behandlingsform. Det viser seg blant annet at hypnose er virkningsfullt i arbeid med smertetilstander, kirurgiske inngrep osv. Og det er lovende, det er i ferd med å bli mer anerkjent igjen, forklarer Frøysaa.

Videre forteller han at ulike utdanningssteder er i ferd med å integrere hypnose som en del av utdanningsforløpet, blant annet på psykologistudier. I tillegg er det de siste årene vært en økende interesse for behandlingsmetoden blant andre faggrupper, slik som tannleger, sykepleiere og leger osv.

– Er det ting som en pasient bør være obs på ved hypnosebehandling?

– Det er viktig at den som utfører hypnosen har en solid bakgrunn. Hypnose er et potent verktøy som har effekt, og en kan bruke det på dårlige og gode måter. Dermed er det viktig at den som bruker det vet hva en gjør, svarer han.

Avslutningsvis forteller han at det er meldt om lite bivirkninger av hypnosebehandling. Enkelte kan merke litt hodepine, svimmelhet og lignende- men at dette er vanlige og milde bivirkninger.

- Utgitt av Avisa Nordland AS

Avisa Nordland © 2022