

## Rygestop på nettet for 23.000 personer!

Jan Hellesøe, som er kendt fra flere TV programmer som "Fuckr med din hjrne", "Manipulator" og "Hjernemassage" m.fl. havde på Facebook, hvor han omtaler sig selv som kunstner, og hvor han nu har 91.000 følgere, inviteret til "århundredets eksperiment" den 10. april kl. 20.00 med online rygestop af en times varighed. I løbet af få dage havde 20.000 tilkendegivet deres interesse.

Her er vores omtale af eksperimentet:

Anne Marie Lasthein skriver:

Hej Alle.

Jeg skriver lige, hvad der skete på facebook med Jan Hellesøe - de 20 min., inden Anne-Marie fik tændt ;-)

JH tænder kamera i rigtig god tid, så alle kan nå at være klar.

Han byder velkommen og forklarer at alle, der har angst eller andre psykiske lidelser ikke må være med, men at de hellere skal søge en god terapeut, der kan være hos dem.

At man kun bør deltage hvis man er 100% klar til at stoppe. Hvis man siger: "jeg kan da godt prøve..." så har man givet sig selv muligheden for at fejle, og så vil man med al sandsynlighed gøre det. (Sammenligner med en fodboldtræner: han vil sige "Kom så" "Jeg ved I kan" ...)

Han understreger, at han aldrig har prøvet hypnose online før. At der er tale om et eksperiment.

JH fortæller, at han har fået mange til at kvitte smøgerne, blot med dele af den hypnose, han nu vil udsætte os for, men at vi nu får "hele molevitten".

At han selv har været ryger.

At HVIS hypnosen i dag ikke virker, så er det kun denne specifikke hypnose, der ikke virker.

Så starter han med en lille øvelse, hvor man skal forestille sig, at cigaretter aldrig har eksisteret, hvad ville vi så tænke, hvis han foreslog at rulle blade sammen, tænde dem og suge røgen ind i lungerne. Helt tåbeligt, da man normalt flygter væk fra røg!

Helt til sidst oplevede jeg faktisk, at han for første gang nogen sinde (jeg har set en del af hans programmer) viste en flig af sig selv. Han var tydeligt spændt på reaktionerne - (smilede som en 5årig der ser et juletræ ;-))

Øvelserne var rigtigt gode - men timingen er jo selv sagt lidt vanskelig - online;-)

Jeg kom lige i tanke om et lille guldkorn mere..

Om hvordan hypnose virker...

"det er som at hjælpe et menneske op af et hul, som de selv har gravet. Jeg kan sænke en stige ned, så de kan komme op. Og jeg kan hjælpe dem med at fylde jord i hullet igen.

MEN jeg kan ikke forhindre et menneske i at vælge at grave et nyt hul..."

Anne-Marie Harnum skriver:

Jeg kom først i tanke om Hellesøe en halv time inde i programmet, så jeg gik glip af hans indledende kommentarer. Jeg kom ind der, hvor han lavede en laaang progressiv afspænding, for derefter af gå over til aversionsterapi. Derefter fulgte en dissociation, hvor han bad personen om at forlade den afslappede krop (en lidt overflødig tilgang, da han bare kunne have bedt personen gå

ind i...) for derefter at gå ind i en biograf, hvor man kunne se sit rygeforløb fra start til slut med en NLP swish teknik, hvor filmen/billedet bliver mere og mere diffust. Til sidst lavede han en future pacing for forskellige situationer og suggestioner om at være stærk nok til at slippe cigaretterne.

Han fremstår venligt og ydmygt, og han er interesseret i at få feedback på "århundredets eksperiment" (JHs formulering). Der var ca. 23.000, der kiggede på!

På JHs Facebook side i dag følger han op med en mulighed for en meningsmåling.

På det her tidspunkt (søndag kl.21.48) fordeler ca. 6378 svar sig sådan:

- 2425 er holdt op med at ryge
- 1792 ryger stadig
- 1086 havde udfald i internetforbindelsen
- 885 har skåret gevældigt ned på mit forbrug

Alle kommentarerne er overvejende positive. JH annoncerede, at han ville gentage seancen om en uge eller to. Det er et spændende eksperiment. Han har haft kontakt til 23.000 mennesker, som har haft en oplevelse med hypnose. Vi er nødt til at følge med og være orienterede, så vi kan svare på evt. spørgsmål - og også finde på måder, vi som Selskab kan være med til at promovere den gode anvendelse af hypnose. Man kan sige meget for og imod denne måde at bruge hypnose på, men der var ikke noget at udsætte på JHs tilgang til det i går, det var hverken svært eller mystisk.

Og så et helt andet program: i et afsnit af "Hjernemassage" på DR.DK havde Jan Hellesøe forsker Jonas Lindeløv med, hvor JH demonstrerer to items i en af forskningens Hypnotizability tests, og hvor Jonas Lindeløv forklarer. Jonas har lavet et forskningsprojekt om hypnose som rehabilitering efter hjerneskade, som han også har fortalt om på et årsmøde hos os for et par år siden. Man kan i øvrigt læse mere om hans forskning og hypnose ved at søge på Jonas Lindeløv, Aalborg universitet.

Venlig hilsen  
Anne-Marie H.

Hej

Jeg har lige været inde på hans hjemmeside og han udelukker ikke, at der kommer andre indslag med anvendelse af hypnose. f.eks. mod sukkertrang, så han er værd at følge.

Vh  
Mette Lunde