



„Der sichere Ort“

One Minute Wonder

Klinisch Interventionelle Hypnose in der Pädiatrie zur Reduktion von Angst und Schmerz

Was ist Hypnose?

Medizinische Hypnose ist ein wirksames Angebot für die nichtmedikamentöse Therapie von Angst und Schmerz.

Angewandte Hypnose

Wenn wir Hypnose anwenden, nutzen wir angeborene imaginative Fähigkeiten, um Menschen zu helfen, sich selbst zu helfen. Wenn unsere Gedanken konzentriert und fokussiert sind, können wir unser kreatives Denken viel kraftvoller nutzen. ALLE Kinder können lernen Hypnose anzuwenden, weil sie im Grunde bereits wissen wie!

Das Ziel: Resilienz stärken

Angst und Schmerz bedingen sich immer gegenseitig und führen in einen Tunnelblick. Durch die Gestaltung eines inneren Erlebnisraumes kann das Kind mit Hilfe seiner kreativen Vorstellungskraft den Tunnel verlassen. So kann es die nötige psychische Widerstandskraft entwickeln, um die Krise zu bewältigen.

Der sichere Ort

In meinem Inneren gibt es einen Ort (real, aus der Erinnerung oder frei erfunden), den ich jederzeit aufsuchen kann und an dem ich mich vollkommen sicher und geborgen fühle.

Lösungsorientierter Dialog

„Wenn es einen Lieblingsort gibt, an dem Du dich jetzt ganz sicher und geborgen fühlst: Wo ist dieser Ort?“ (das Kind bitten, den Ort detailliert zu beschreiben und sich dann in Gedanken dorthin zu versetzen)

„Wie fühlst Du dich an diesem Ort?“ (positive Gefühle wiederholen und verstärken)

„Welche Farbe passt genau zu diesem Ort?“

„Stell Dir vor, dein ganzer sicherer Ort ist in dieser Farbe.“

Wann „installieren“ wir den sicheren Ort?

Im Aufnahmegespräch, vor einer Intervention (Blutentnahme, Verbandswechsel, Röntgen, etc.) oder zum Einschlafen. TIPP: Vermerk in der Patientenakte, somit bei Bedarf einsehbar.

Fazit

Medizinische Hypnose dient der Stärkung der Resilienz. Ausgangspunkt ist das Bedürfnis unserer Patient:innen nach Sicherheit. In der Hypnose nutzen wir ihre Imaginationskraft. Wir bestimmen nicht über sie von außen, sondern leiten sie achtsam an, ihre eigenen Lösungswege zu entwickeln.

Autoren:

Elke Hochenleitner

Dipl. Krankenschwester
Systemische Familientherapeutin
Medizinische und Psychotherapeutische Hypnose
Hypnose für Kinder
Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.elke-hochenleitner.de

Cornelia Meyer

Mukoviszidose Pflegefachkraft
1.Vorsitzende des AK Pflege im Mukoviszidose e.V.
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen
Mukoviszidose Zentrum

Quellen:

Leora Kuttner
Pediatric hypnosis: pre-, peri-, and post-anesthesia
PMID: 22594409; DOI: 10.1111/j.1460-9592.2012.03860.x

Bénédicte Lombart, Céline Guiot,
Florence Reiter, Naïma Boukellal, Carine Josse
Training in distraction and hypnosis
for pain relief in paediatrics
PMID: 30449398; DOI: 10.1016/j.spp.2018.09.009

Alex L Rogovik, Ran D Goldman
Hypnosis for treatment of pain in children
PMID: 17872743; PMCID: PMC1949166

Anne-Sophie Restif
Self-hypnosis, a resource for children
undergoing painful treatment
PMID: 20518243

Bücher:

Daniel P. Kohen, Karen Olness

Hypnosis and Hypnotherapy With Children 4. Auflage

Elvira Lang, Eleanor D. Laser

Sedieren ohne Medikamente: Schnelle Hypnosetechniken
für Klinik und Praxis (Hypnose und Hypnotherapie)

Bildnachweis:

istock-photo
Stock-Fotografie-ID:519079806