Nützliche hypnotische Strategien im Kontext von Schmerzen

Camilla Ceppi Cozzio

Hypnose Kurs II Kinderärzte Schweiz 23.03.2019

Lernziel 1

- Sie kennen hypnotherapeutische Strategien, die hilfreich für Kinder zur verbesserten Selbstwirksamkeit im Kontext von Schmerzen sind

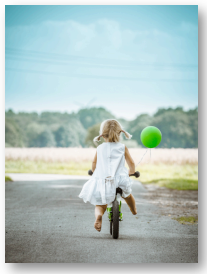
Lernziel 2

- Sie lassen sich inspirieren und sammeln weitere Ideen, wie Hypnose in der kinder- und jugendmedizinischen Praxis noch gezielter gegen Schmerzen eingesetzt wird.

Kinder sind Körperwesen

Es gibt Gefühle gerade bei Kindern, die sind so konkret wie der Körper selbst - nicht mehr und nicht weniger. Die sind einfach da und das reicht. Das ist mehr als genug.

Herta Müller



Schmerzsystem ist Warnsystem

- Einschätzung von
  - Sicherheit versus Bedrohung
- Subjektives Gefühl

Schmerzformel

- Schmerzen entstehen, wenn:
  subjektives Gefühl der Bedrohung **grösser** ist als *subjektives Gefühl in Sicherheit zu sein*

Schmerzen = **Bedrohung** > Sicherheit

Moseley GL, Butler DS: The Explain Pain Handbook; 2015

Schmerzformel

- Schmerzen entstehen **nicht**, wenn:
  das subjektive Gefühl in Sicherheit zu sein größer ist als *das subjektive Gefühl in Gefahr* zu sein

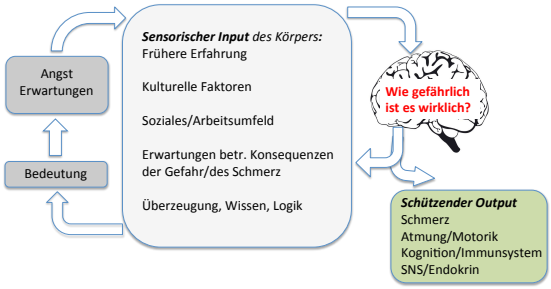
Keine Schmerzen = **Sicherheit** > Bedrohung

Moseley GL, Butler DS: The Explain Pain Handbook; 2015

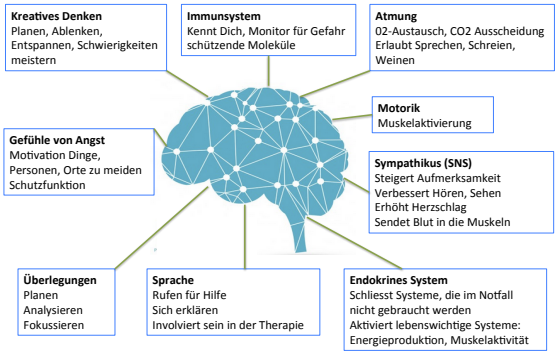
Schmerz-
Vom Reiz zur Wahrnehmung

- Schmerz entsteht im Gehirn
- Subjektive Erfahrung
- Multidimensionale Erfahrung
- Trias Schmerz, Körper, Erfahrung

Schmerz-
Gefahrenwahrnehmung

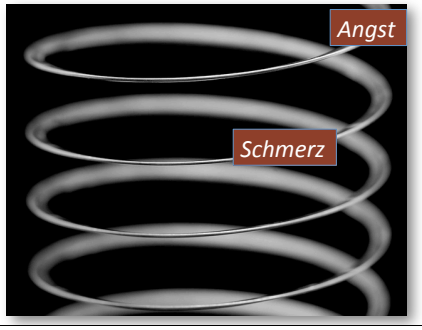


bodyinmind.org/resources/journal-articles/full-text-articles/reconceptualising-pain-according-to-modern-pain-science/



Adapt.: Moseley GL, Butler DS: The Explain Pain Handbook, 2015

Welche Angebote machen Sie um die **Angst-Schmerz-Spirale zu stoppen**?



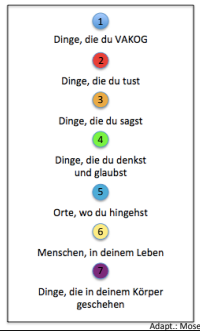
Den Schmerz verstehen und was zu tun ist in 10 Minuten

- Kinderschmerzzentrum Datteln

https://www.youtube.com/watch?v=91eFbxxC6nY

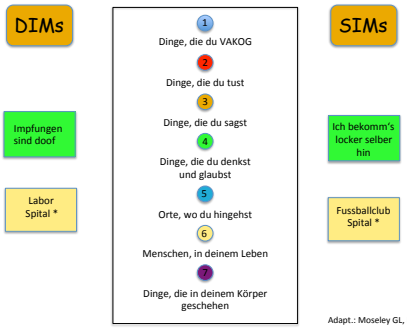
Schmerz-
Sicherheitseinschätzung

- Sieben Parameter



Adapt.: Moseley GL, Butler DS, 2015

Schmerz-
Gefahr gegen Sicherheit



Adapt.: Moseley GL, Butler DS, 2015

Protectometer
Schutzgradmesser

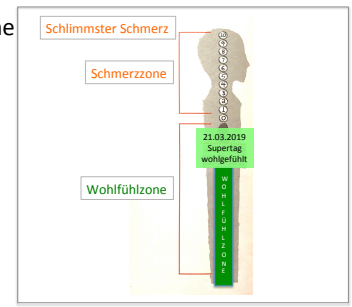
DIMs
- Danger in me

SIMs
- Safety in me

Adapt.: Moseley GL, Butler DS: The Explain Pain Handbook, 2015

Schutzgradmesser

- Wachsamkeitszone

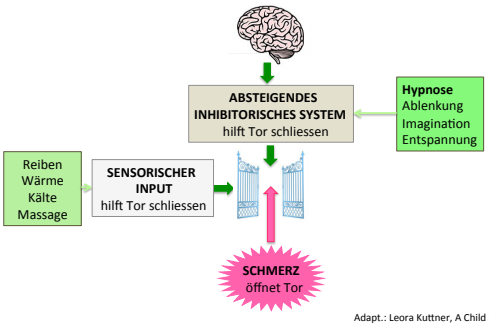


Adapt.: Moseley GL, Butler DS: The Explain Pain Handbook, 2015

Schmerz-
Gefahr gegen Sicherheit

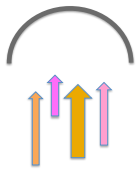
- Klinisches Beispiel

Gate Control Theorie

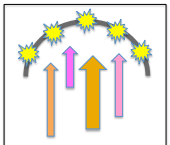


Adapt.: Leora Kuttner, A Child in Pain

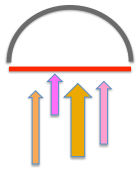
Schutzschild gegen Schmerz



Wenn wir in den Kopf schauen könnten, würden wir feststellen, wie verschiedenste Reize aus dem ganzen Körper über Nervenbahnen im Gehirn ankommen und ein Signal auslösen.



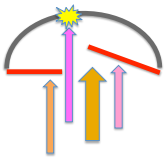
Wenn alle Reize, die aus dem Körper kommen, bis zur Hirnrinde und anschliessend im Bewusstsein ankommen würden, wäre das Hirn überlastet.



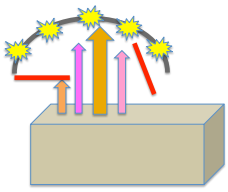
Darum verfügt der Körper über verschiedene **Schutzschilde** gegen Schmerzen, die verhindern, dass alle Reize durchkommen.

Adapt.: U. Egli-Fuchs 2018

Schutzschild gegen Schmerz



Das **Schutzschild** kann unterschiedlich stark geschlossen sein; manchmal ist es für gewisse Reize wenig offen und diese Reize erreichen dann das Bewusstsein.

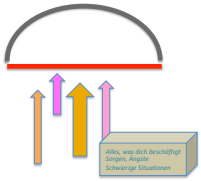


Du fragst dich vielleicht, wie und wodurch das **Schutzschild** gesteuert wird. Wie kommt es, dass es offen ist? Was ist hilfreich, damit es weniger oder mehr geschlossen werden kann?

Adapt.: U. Egli-Fuchs 2018

Schutzschild gegen Schmerz

Alles, was dich beschäftigt wie Sorgen, Ängste und schwierige Situationen sind in der Box. Je leichter die Box ist, umso geschlossener ist das **Schutzschild** und umso weniger Reize nimmt das Gehirn aus dem Körper als Schmerz wahr.



Ich lade Dich ein zusammen zu schauen, was du denkst, was in jener Box ist und wie du das so verändern kannst, damit es dir gelingt dein **Schutzschild** mehr und mehr zu schliessen.

Adapt.: U. Egli-Fuchs 2018

Schmerz-
Fähigkeiten zur Signalveränderung

1. Ablenkung
2. Gebrauch der Imagination
3. Bauchatmung
4. Blockade des Signals

5. Du bist grossartig

www.jodythomasphd.com/resources

So geht das-
Du bist der Chef deines Körpers

- Video

Schutzschild geschlossen durch **Dissoziation**

- Lieblingsspielzeug
- Gespräch
- Coachen des Kindes
- Humor
- Märchen
- Überraschendes

Wo möchtest du im Moment viel lieber sein ?

Schechter, N.L. et al. *Pain Reduction During Pediatric Immunizations: Evidence-Based Review and Recommendations.* Pediatrics; 2007; 119 (5), e1184-1198.

Schutzschild geschlossen durch **Dissoziation**

Erlaube deinen Augen sich zu schliessen, weil du dann alles klarer erleben kannst.

Atme aus, während dein Körper es sich bequem macht. Und wenn du möchtest, darfst du es dir auf dieser flauschige Wolke bequem machen...

die weich....und doch stark, stark genug ist, um dich hochzuheben,

hoch und weg von deinem Bett, dem Schmerz und dem Unbehagen.

Bemerke wie alles, was du nicht mehr brauchst unten bleibt, ...

Adapt.: Leora Kuttner, A Child in Pain

Schutzschild geschlossen durch **Assoziation**

- Schmerzschalter
- Spezifisches Bild

Schutzschild geschlossen durch **Mutspruch**

Easy, peasy, ich hab Mut.
Easy, peasy, es geht gut.

Sammy

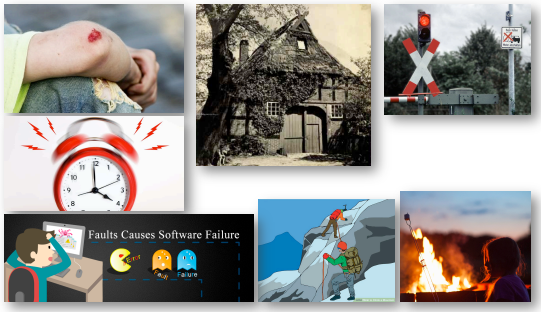
Mut, Mut, Mut.
Mut du tust mir gut.

Annalisa Neumeyer

Schutzschild geschlossen durch **Kinderverse**

Ich puste deinen Schmerz
Ich puste deinen Schreck
Ich puste deine Tränen einfach weg

Metaphern, damit Kinder Schmerzexperten sind



R. Coakley& N. Schechter: Pediatric Pain Letter 2013

Wichtiges

- Kinder und Jugendliche wollen wissen, was Schmerz ist und welche hilfreiche Strategien zielführend zur Schmerzreduktion sind
- Schmerzedukation führt dazu, dass die Gefahreneinschätzung abnimmt und das Gefühl in Sicherheit zu sein zunimmt

Wichtiges

- Hypnotische Strategien gegen Schmerzen vermitteln Botschaften von Selbstwirksamkeit
- Erfolgserlebnisse führen zu positiven Erwartungen und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass die nächste Herausforderung gemeistert werden kann

Danke für Ihre Aufmerksamkeit