



Sitzungsprotokoll der Regionalgruppe Zentralschweiz

Sitzung vom 17.2.2009

anwesend: Urs R., Urs M., Isolde, Nicolette, Elisabeth, Martin, Christian, Ruth, Kerstin, Roman, Ivan, Heini, Matthias, Susan

Im grossen Kreis lauschen wir uns Susans Worten zum Thema Schmerz.

Einleitend stellt sie die Wichtigkeit der genauen Anamnese hervor, um, gerade in einer Überweisungspraxis, die richtige Indikation zur Hypnose stellen zu können. Erwartungen des Patienten sind abzuklären und Informationen zu geben. Die Zielsetzung ist zu definieren. Um den Patienten genauer kennen zu lernen, verwendet Susan gerne folgende 4 Fragen:

- Was sind Ihre 3 Haupteigenschaften?
- Was macht Ihnen Freude? (3 Dinge)
- Haben Sie vor etwas Angst?
- Was gibt Ihnen Kraft?

Vorsicht ist walten zu lassen bei Ablehnung, unrealistische Erwartungen, schweren psychischen Störungen, schweren neuro-psychischen Situation (wie z.B. nach Schädel-Hirn-Traumata) sowie bei Substanzmissbrauch. Nach der Ressourcensuche kann dann ein Entscheid für die Hypnosetherapie gefällt werden.

Sie führt 3 Sitzungen im 2-Wochenabstand durch mit folgenden Themen:

- Relaxation und Entspannung (PMR nach Jakobson)
- Abschirmung und Distanzierung
- Substitution von Empfindungen, Lokalisation und zeitliche Modulation
- Verwandlung und Verarbeitung
- Spezialisierte Techniken wie Atmungsverbindung mit dem Schmerz, Schalter (für eine Modulation) und Ablaufveränderungen

Immer lässt sie einen Ruheort oder Zufluchtsort, evtl. im eigenen Körper suchen.

Falls Konfrontationen mit dem Schmerz unangenehme Empfindungen evozieren, werden zuvor erarbeitete Ressourcen eingesetzt. Körpereigene Endorphine können b.B. willentlich freigesetzt werden. Dazu lässt sie den Patienten die entsprechenden Speicher im Körper suchen. Sie verweist auf das SSMH-Skript mit den 3 Beiträgen von Jane Wyler.

Als Hausaufgaben lässt sie den Schmerz zeichnen, wie sie anhand einer Reihen von eindrücklichen Bildern zeigt. Weiterhin müssen alle Patienten Selbsthypnose und/oder Entspannungsübungen durchführen. Manchmal hilft den Patienten auch ein „Tagebuch“, in welches jeden Tag 3 positive Erlebnisse eingetragen werden (kann als Ressource genutzt werden).

Limitationen: chronische Schmerzen verschwinden selten dauerhaft. Schmerz stellt häufig nicht das einzige Problem dar. Manchmal müssen Versuche mit unterschiedlichen Hypnoseübungen ausprobiert werden. UND: Erfolg heisst nicht immer Schmerzfreiheit.

Es sei auch auf das abgegebene Hand-out von Susan verwiesen.

Abschliessend macht Susan eine Trance mit 4-3-2-1- VAGOK-Empfindungen (mit lange offen zu haltenden Augen) zur Konzentrationssteigerung und Körperschulung.

Susan sein nochmals ganz herzlich gedankt!

Administratives:

Nächste Sitzung am 12.3. werden wir mit Fallbeispielen zum Thema Schmerz gestalten

ALLE WERDEN GEBETEN, VORBEREITETE FÄLLE MITZUBRINGEN.

Am 15.4. berichtet Didier über Narkosevorbereitung.

Die weiteren Sitzungen sind noch offen.

Die Protokolle können auch auf der SMSH-Website eingesehen und heruntergeladen werden.

Für das Protokoll

Ruth

rbesimo at bluewin dot ch