

Hypnose in der Onkologiepflege

Anwendungsmöglichkeiten und Nutzen für alle Involvierten

Claudia Pesenti-Salzmann

«Der Begriff Hypnose bezeichnet auch ein therapeutisches Verfahren, das Suggestion und Trance nutzt, um hilfreiche Veränderungsprozesse einzuleiten...» (www.iki.usz.ch, 2018).

Die Bezeichnung «Hypnose» verwirrt oftmals. Sie ist abgeleitet vom altgriechischen Wort «Hypnos», welches Schlaf bedeutet. Doch Hypnose ist nicht Schlafen, sondern ein natürlicher Zustand, den wir täglich ein bis mehrmals erleben, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Das Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich schreibt auf seiner Website: «Hypnose bezeichnet eine Kommunikationsform, mit der eine Person in eine Trance begleitet wird. Die Trance ist ein veränderter, natürlicher Bewusstseinszustand, in dem die Aufmerksamkeit gebündelt und auf bestimmte Bereiche geleitet wird; Gefühle können verstärkt oder abgeschwächt werden und die Wahrnehmung, wie zum Beispiel das Schmerzempfinden, kann verändert werden. Der Begriff Hypnose bezeichnet auch ein therapeutisches Verfahren, das Suggestion und Trance nutzt, um hilfreiche Veränderungsprozesse einzuleiten und zu unterstützen oder um eine Angst- und Schmerzreduktion zu erreichen.» (www.iki.usz.ch, 2018)

Worte wirken

Worte haben Wirkung, und nicht immer eine förderliche. Worte bewusst in bestimmten Momenten sagen oder bestimmte Worte bewusst vermeiden, hat ebenso viel Potential wie die «klassische» Hypnose.

Kennen Sie das? Menschen sitzen draussen beieinander. Jemand sagt: «Es ist kühl, frierst du nicht?» Im ersten Moment verneint die Person, doch keine Minute später zieht diese ebenfalls ihre Jacke an. Die Vorstellung von Kühle, die suggeriert

wurde, macht, dass sie diese fühlt.

Jetzt brechen Sie dies auf den Pflegealltag herunter, wo zum Beispiel Betroffenen vor einem Eingriff gesagt wird, dass es schmerzen könnte, oder was es auslösen kann, wenn Patientinnen und Patienten mit Schmerzen gefragt werden: «Wie stark sind Ihre Schmerzen?»

Ebenso machtvoll können Gedanken sein. Glaubenssätze – das wissen wir aus Eigenerfahrung – können hinderlich oder uns nützlich sein. Durch Hypnose ist es möglich, förderliche Veränderungen des Gedankenflusses herbeizuführen. Ein Mensch, der jedoch keine Veränderung will, wird sie nicht erreichen, und jemand, der keine Hypnose will oder Angst davor hat, ist nicht hypnotisierbar. Vertrauen und adäquate Informationen zur Hypnose einerseits sowie Wissen und Können andererseits sind unabdingbare Voraussetzungen.

Hypnose zur Vorbereitung auf Eingriffe

Diagnostische Eingriffe oder einengende Untersuchungen wie MRI sind in der Onkologie keine Seltenheit. Genauso selten sind die Betroffenen entspannt und angstfrei.

Hypnose ist eine natürliche und effiziente Methode, um Menschen – auch innert Kürze – gezielt auf Eingriffe vorzubereiten, damit sie sich auf das Bevorstehende entspannt und zuversichtlich einlassen können.

Das hat nicht nur Vorteile für die Betroffenen, weil sie sich dadurch emotional und körperlich weniger mitgenommen fühlen und meist weniger Medikamente benötigen, sondern auch für die Fachpersonen. Es arbeitet sich wesentlich ruhiger und sicherer.

Hypnosetherapie ist sanft und wirkungsvoll

Hypnosetherapie unterstützt förderlich bei Prozessen, wie das Akzeptieren und der Umgang mit einer neuen Lebenssituation (Diagnose und Therapieweg, daraus resultierende Einschränkungen oder Sexualstörungen, Trauerbewältigung usw.), wie auch bei der Optimierung im Symptom- und Schmerzmanagement. Hypnose ist ein antikes Verfahren, und schon in der vedischen Hochkultur, vor mehr als 5000 Jahren, wurde Hypnose durch bedachte Berührung induziert. 1829 wurde dokumentiert, wie Hypnose zur Analgesie und Anästhesie bei einer Frau mit einem exulzierenden Mammakarzinom erfolgreich angewendet wurde. (Schuhmacher, 2014) Verschiedenste wissenschaftliche Arbeiten bestätigen die Wirksamkeit von Hypnose in der Onkologie (DGHO-Onkopedia, 2016).

Selbstmanagement durch Hypnose

Hypnose erfolgt mittels Induktion durch eine Person (Hypnotiseur) oder durch sich selbst.

Selbsthypnose kann erlernt werden und ist ein selbstmanagement-förderndes «Werkzeug»,

das die Betroffenen, als auch deren Angehörige, sehr unterstützt bei der

Stärkung und Förderung der eigenen Ressourcen. Die meisten Menschen mit einer onkologischen Krankheit, denen ich Selbsthypnose beigebracht habe, nutzen das «Herunterfahren», wie sie es oft nennen, zum Management von Stress und Symptomen. Ein Patient wurde durch die Hypnoseerfahrungen viel feinfühlicher beim Erkennen von schnell intensivierenden Durchbruchschmerzen und kann so effizienter von der Reserve-medikation profitieren. Dank Selbsthypnose schläft er wieder gut ein und viel ruhiger durch. Vorher hatte er nachts manchmal Schmerzattacken, was dazu führte, dass er Angst vor der Nacht und dem Einschlafen hatte. Wenn es ihm einmal nicht gelingt, selbst in Hypnose zu gehen, dann hört er sich meine Sprachaufnahme an.

Interdisziplinärer Kontext

Um Hypnose in der Onkologiepflege integriert und adäquat einsetzen zu können, braucht es vom Umfeld Akzeptanz, wie auch die Anerkennung der Kompetenzen der ausführenden Fachperson. Die Zeit ist reif dafür, denn Patientinnen und Patienten wollen eine ganzheitliche Betreuung, wo das eine das andere nicht ausschliesst.

(Selbst)Hypnose ist übrigens auch eine empfehlenswerte Methode zur «Pflege der Pflegenden».

Bibliografie:

Schuhmacher Beate (2014). Hypnose in der Onkologie. Vom Experiment zur Evidenz. Im Focus Onkologie. 17(4), 12-15. doi 10.1007/s15015-014-1000-x

Onkopedia – DGHO: Informationen und wissenschaftliche Arbeiten
<https://www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines/hypnotherapie/@@view/html/index.html>

Institut für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich, Rubrik Fachwissen

<http://www.iki.usz.ch/fachwissen/Seiten/hypnose.aspx>

> **Claudia Pesenti-Salzmann**
 Dipl. Hypnosetherapeutin
 OMNI NGH SBVH |
 Pflegeexpertin MAS General
 Clinic/Palliative Care
 Psychoonkologische
 Beraterin SGPO | Fachfrau
 klinische Sexologie
 Erwachsenenbildnerin CAS
www.hypnosensepro.ch
www.pesenti-salzmann.ch
info@impulsi.ch



Claudia Pesenti-Salzmann



Adhärenz bei oraler Tumorthherapie
 Eine gemeinsame Arbeitsgruppe der SGMO und der OPS

Adhärenz

ist auch bei Ihren Patientinnen und Patienten ein Thema!

Gezielte Information und fachgerechte Beratung fördern die korrekte und sichere Einnahme der Medikamente.

Auf unserer neuen Webseite finden Sie fachliche Grundlagen zu Adhärenz und gut verständliche Medikamenten-Merkblätter für Patientinnen / Patienten zu oralen Tumortheraeutika.

www.oraletumorthherapie.ch