

# Ich meistere das!

## Hypnose oder mentale Interventionen im Pflegealltag

22. Schweizer Onkologiepflege Kongresse, 16. September 2020

Neue Therapien und Technologien in der Onkologie -  
wie sprechen wir darüber?

Katrin Marfurt-Russenberger, RN, MScN

Schmerzspezialistin SPS



# Inhalte

- ▶ Mia, Florin und Alea (Namen alle geändert)
  - meistern herausfordernde Situationen
- ▶ Hypnose - Hypnotherapie
- ▶ Evidenzlage Pädiatrie - Erwachsene
- ▶ Optionen für die pädiatrische Praxis!
- ▶ Optionen für die Erwachsenen Onkologie?
- ▶ Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- ▶ Wie hat Hypnose - Hypnotherapie meine Praxis verändert?

# Drei Geschichten aus dem Alltag

Name Alter	Diagnose	Pflegerische Herausforderung
Mia 3 ½ Jahre	Vesikoureter- aler Reflux	<ul style="list-style-type: none"><li>• Urinableitung über Cystofix mit täglich 4 maliger Spülung</li><li>• Mia muss bei jeder Spülung stark weinen, scheint v.a. Angst zu haben</li></ul>
Florin 11 Jahre	Bauchtrauma nach Velounfall	<ul style="list-style-type: none"><li>• Starke anhaltende Bauchschmerzen seit dem Unfall</li><li>• PCA: grosser Bolibedarf ohne sichtbar positive Wirkung</li><li>• Grosse Angst darüber, was in seinem Bauch passiert</li></ul>
Alea 14 Jahre	Epilepsie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adhärenz bei Medikamenteneinnahme nicht gewährleistet</li><li>• Kann keine Tabletten schlucken, äussert, dass sie einen Knopf im Kopf hat</li></ul>

# Hypnose (Olness & Kohen, 1996)

- ▶ nutzt natürliche Fähigkeit von Kindern/Jugendlichen /Erwachsenen
  - ▶ innerlich 'total vertieft, aufmerksam zu sein **TRANCE**

Dies ermöglicht:

- ▶ vorübergehend das kritische Urteilsvermögen aufzuheben
- ▶ sich schnell an Informationen anzupassen
- ▶ Empfindungen und Wahrnehmungen zu verändern
- ▶ eine erhöhte Beeinflussbarkeit
- ▶ gewöhnliche Rahmenbedingungen und Überzeugungen aufzuweichen
- ▶ sich Gefühlen, Empfindungen oder Ideen ,hinzugeben'

**TRANCE** ↔ **HIER und JETZT**  
**'train the brain'**



# Hypnotherapie (Olness & Kohen, 2006)

- ▶ Ist die Behandlungsmethode, während welcher Kinder/Jugendliche oder Erwachsene sich zumindest teilweise im veränderten Zustand der Trance befinden.
- ▶ Dabei werden verschiedene mentale Interventionen eingesetzt «von der einfachen Suggestion bis zur Psychoanalyse»
- ▶ Wichtig: Hypnotherapie sollte von einer Fachperson angewendet werden innerhalb des eigenen beruflichen Kompetenzbereichs



# Hypnotherapie nach Milton Erikson

(Signer-Fischer, 2019 nach Haley, 1989)

- ▶ beinhaltet folgende Aspekte, Überzeugungen bzw. Haltung:
  - ▶ Veränderung ist möglich und unausweichlich
  - ▶ Betonung und Gewichtung des Positiven
  - ▶ Akzeptanz gegenüber dem Patienten und möglichem Widerstand
  - ▶ Sich Aufgaben stellen
  - ▶ Als Fachperson Verantwortlichkeit wahrnehmen und allenfalls Stellung beziehen
    - ▶ Ressourcenorientierte Haltung
    - ▶ Ein hohes Mass an Flexibilität bzw. Anpassungsfähigkeit
    - ▶ Verwendung von Suggestionen
    - ▶ Fokus auf Lernen anstelle der Pathologie → konkretes Handeln anregen



# Essenz nach D.P. Kohen, NPHTI

Beziehung (rapport)

Geschichte (history)

Wahrnehmung (notice)

Nutzung (utilization)



# Ich lade Sie ein, sich in Gedanken eine Bucht vorzustellen

- Sie können die Augen schliessen oder sie dabei geöffnet lassen
- vielleicht hören Sie das Rauschen der Wellen oder das Gekreisch der Möven oder das, was Sie in einer Bucht hören
- vielleicht riechen Sie die Salzlucht oder ein anderer Duft steigt in Ihre Nase
- vielleicht spüren Sie den Sand an ihrer Haut oder die Wärme der Sonne oder etwas ganz anderes, geniessen Sie den Moment
- und nun lade ich Sie ein, wieder ins Hier und Jetzt, in diesen Raum zurückzukommen mit Ihren Gedanken und Ihrem ganzen Sein.



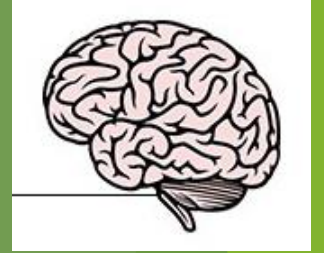
# Familienzentrierte Pflege - BAIA

Familienzentriertes  
Gespräch  
mit den 4 Phasen des  
Calgary  
Familien Assessment-  
und Interventionsmodell



# Hypnose zur Schmerzbewältigung

- ▶ Ziel: Veränderung der Schmerzwahrnehmung
- ▶ Wirkmechanismen sind noch nicht vollständig geklärt, Effektivität ist aber erwiesen.
  - ▶ Hirndurchblutung verändert
  - ▶ Modulation der Schmerzstimuli im Hirn
    - ▶ Schmerzempfindung verändert oder die Bedeutung wird ignoriert, gleichzeitig ist aber der Schmerzimpuls aktiv und wird bemerkt.
    - ▶ Gate Control: Hypnose beeinflusst das absteigende inhibitorische System und schliesst das Tor



Hypnose  
Ablenkung  
Imagination  
Entspannung

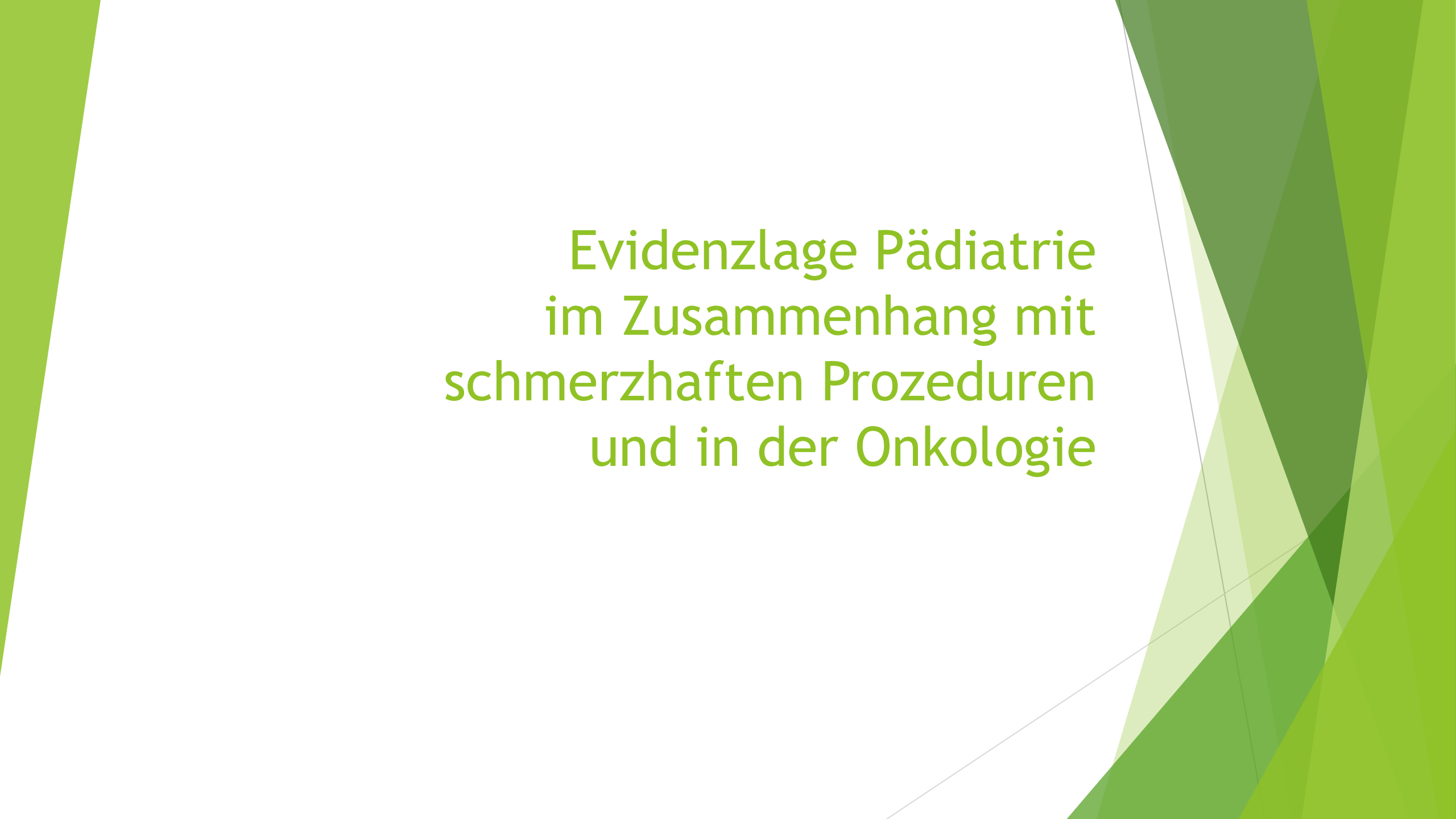


**ABSTEIGENDES  
INHIBITORISCHES SYSTEM**  
hilft Tor schliessen



**SCHMERZ  
REIZ**  
öffnet



The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, including light lime green, medium green, and dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The text is centered in a clean, sans-serif font.

Evidenzlage Pädiatrie  
im Zusammenhang mit  
schmerzhaften Prozeduren  
und in der Onkologie

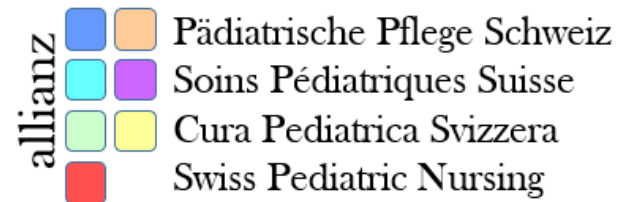
# Zusammenfassung Evidenz Pädiatrie allgemein und Onkologie

- ▶ Ablenkung und Hypnose sind wirksam (klinisch/statistisch) zur Reduktion von
  - ▶ Schmerzen und Distress/Angst im Zusammenhang mit prozeduralen Schmerzen
  - ▶ Nausea und Erbrechen im Zusammenhang mit der Chemotherapie
- ▶ Intervention:
  - ▶ Hypnose durch Fachperson
  - ▶ Selbsthypnose
  - ▶ Suggestion

## Nationale Empfehlungen

Nicht-Medikamentöse Interventionen (NMI) bei  
(potenziell) schmerzhaften Prozeduren bei Kindern  
ab Geburt bis 18 Jahre

► Download über: <http://swisspediatricnursing.ch/>



Wir empfehlen **Hypnose** bei Kindern ab 3 Jahren und Jugendlichen.

Evidenz: \*, Empfehlung: 👍 👍

Hypnose baut auf den Ressourcen und der individuellen Situation des Kindes/Jugendlichen auf. Sie nutzt Kommunikation auf verschiedenen Ebenen und fokussiert auf das Lernen des Kindes/Jugendlichen, um schmerzhaft Situationen zu bewältigen. Die Hypnose nutzt dabei die natürliche Fähigkeit der Kinder/Jugendlichen sich selbst in einen veränderten Bewusstseinszustand zu begeben, sowie Suggestionen, Erklärungen, «Reframing» und Humor (65).

Die Anwendung von Hypnosetechniken (z.B. «Safe place», «Magic glove») bedarf einer Instruktion durch eine ausgebildete Fachperson. Im Gegensatz zu Hypnosetechniken ist die Anwendung von Hypnosetherapie ausschliesslich ausgebildeten Fachpersonen vorbehalten (53\*).

\* Gemäss vorliegender Evidenz kann keine zusammenfassende Evidenzstufe oder ein Range anhand von Einstufungen der Einzelstudien angegeben werden.

# Hypnose in der pädiatrischen Onkologie

## Heidelberg et al., 2020

- ▶ 14 RCT's und 3 non-RCT's
  - ▶ N = 12 - 80 (meiste Studienteilnehmende während aktiver Leukämie-Behandlung)
  - ▶ Altersrange: 3 - 20 Jahre
  - ▶ Intervention: Hypnose durch Fachperson - Selbsthypnose - Suggestion
- ▶ Studienlage stark fokussiert auf die Anwendung im Zusammenhang mit
  - ▶ prozeduralem Schmerz und Angst (Knochenmark-/Lumbalpunktion, Injektion, Blutentnahme)
  - ▶ Nausea und Erbrechen im Zusammenhang mit der Chemotherapie
  - ▶ 82% der Studien vor 2000
  - ▶ Studienmethodik verbesserungswürdig
- ▶ Effekt klinisch und statistisch
  - ▶ Reduktion Nausea/Erbrechen/Schmerz/Distress und Angst



# Ablenkung und Hypnose bei Schmerz und Distress im Zusammenhang mit Prozeduren mit Nadeln (Birnie et al., 2018)

- ▶ Review → Ablenkung: 27 / Hypnose: 7
- ▶ Ablenkung und Hypnose sind wirksam (klinisch/statistisch) zur Reduktion von Schmerzen und Distress
- ▶ Evidenz nach Grade → Ablenkung: very low - low / Hypnose: very low
- ▶ Hypnose Altersrange 3 - 16 J.
  - ▶ Lokalanästhesie Zahnmedizin (Huet, 2011)
  - ▶ Knochenmarkspunktion mit Aspiration (Katz, 1987; Kuttner, 1988, Lioffi, 1999)
  - ▶ Lumbalpunktion (Lioffi, 2003, 2006)
  - ▶ Venenpunktion (Lioffi, 2009)

# Ablenkung und Hypnose bei Schmerz und Distress im Zusammenhang mit Prozeduren mit Nadeln (Birnie et al., 2018)

- Ablenkung
  - ▶ Lesen, Film schauen, Musik hören, Videospiele spielen, VR
- Hypnose (**Anleitung des Kindes durch ausgebildete Fachperson**)
  - ▶ Tiefe Entspannung (Trance), Imagination → Selbsthypnose
- Atmung spezifisch
- Kombination verschiedener Strategien
  - ▶ Ablenkung, Atmung spezifisch, Entspannung, positive Gedanken, Kind lernt Abläufe kennen und übt/spielt diese durch, Coaching der Eltern, wie sie ihr Kind unterstützen können

# Reduktion von Schmerzen und Stress während einer Impfung

(Schechter et al., 2007; Taddio et al., 2010; Uman et al., 2013)

## Ablenkung kombiniert mit kognitiven Verhaltenstechniken und Hypnose

- Langsame, tiefe Atmung
- Comfort-Position: Kind nicht auf Rücken legen, eher sitzende Position
- Haut nahe der Injektionsstelle vor und während der Injektion reiben oder streicheln bzw. Druck
- Ablenkung (z.B. Seifenblasen, Geschichte erzählen, Humor: Witze erzählen)
- ... nicht sagen: „es tut nicht weh“
- Eltern: keine Kritik, keine exzessive Bestätigung oder Entschuldigung: wirkt eher stresssteigernd



# Evidenzlage Erwachsene

# Hypnotherapie - Onkopedia Leitlinien

Empfehlung der Fachgesellschaft für Diagnostik und Therapie hämatologischer und onkologischer Erkrankungen, 2016

- ▶ Klinische Studien (Kinder und Erwachsene) 22 RCT's und 2 kontrollierte Studien
  - ▶ Antizipatorische Übelkeit und Erbrechen (6 RCT's)
    - ▶ Signifikante Reduktion der Übelkeit (6) /Erbrechen (5)
    - ▶ Reduktion Antiemetika Gebrauch (1)
  - ▶ Tumor- oder tumortherapiebedingte Schmerzen (10)
    - ▶ Signifikante Reduktion von Schmerzen (8)
    - ▶ Signifikante Reduktion von Angst bzw. schmerzbezogener Angst (8)
  - ▶ Andere tumorbedingte Symptome (7)
    - ▶ Hitzewallungen (1 Studie in Kombi mit Gabapentin)
    - ▶ Fatigue aufgrund von Strahlentherapie (1 in Kombi mit CBT)

# Hypnotherapie - Onkopedia Leitlinien

Empfehlung der Fachgesellschaft für Diagnostik und Therapie hämatologischer und onkologischer Erkrankungen, 2016

- ▶ gilt als sicher, wenn von speziell geschulten Therapeuten oder anderen Angehörigen der Heil- und Pflegeberufe angewendet wird
- ▶ Nicht mit spezifischen Nebenwirkungen assoziiert
  - ▶ Während Adoleszenz wurden unerwünschte Wirkungen wie Dissoziationszustände, Depersonalisierung, Ängste, Furcht beobachtet
  - ▶ Evt. Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Panik, Anlegen von Pseudoerinnerungen
- ▶ Kontraindikationen
  - ▶ Akute Psychosen, schwere Persönlichkeitsstörungen und mangelnde Hypnotisierbarkeit
- ▶ Warnung
  - ▶ Bei traumatisierten Personen und Missbrauchsoptionen ist besonders zu beachten, dass die Patienten die Kontrolle über die Trance und die darin bearbeiteten Inhalte behalten.  
Anmerkung K. Marfurt: Scope of practice!

# Hypnotherapie bei Patientinnen mit Brustkrebs (Cramer et al., 2015)

- ▶ 13 RCT's bei 1357 Patientinnen
- ▶ Evidenz spärlich aber vielversprechend bei
  - ▶ **Schmerz / Distress** aufgrund diagn. Biopsie / Metastasen (je 3 RCT's)
  - ▶ **Schmerz / Distress / Fatigue / Nausea** aufgrund Chirurg. Eingriff (1 RCT)
  - ▶ **Distress / Fatigue** aufgrund Radiotherapie (3RCT's) (Hypnotherapie in Kombination mit CBT)
  - ▶ **Hitzewallungen / Distress** bei Frauen mit oder ohne Brustkrebs (3 RCT's)



# Wirksamkeit, Sicherheit und Anwendungsmöglichkeiten medizinischer Hypnose (Häuser et al., 2016)

- ▶ 5 Metaanalysen
  - ▶ Methodische Qualität: hoch (1) - mässig (3) - gering (1)
- ▶ Hypnose überlegen im Vergleich zu Kontrollgruppe bei
  - ▶ Reduktion von Schmerzen und psychischer Belastung (34 RCT's - 2597 Patienten)
  - ▶ Reduktion Reizdarmbeschwerden (8 RCT's, 464 Patienten)
- ▶ Schlussfolgerung
  - ▶ wirksame und sichere komplementäre Methode bei medizinischen Eingriffen und Reizdarmbeschwerden.
  - ▶ unterstützend bei Vorbereitung und Durchführung medizinischer Eingriffe
  - ▶ Wachsuggestionen können Bestandteil einer effektiven Kommunikation mit Patienten in klinischen Alltagssituationen sein

# Optionen für die Pädiatrie

**Du bist die Chefin/der Boss deiner Gedanken,  
deines Körpers und deiner Erfahrung**

“Ich möchte  
meine Angst  
meistern!”



“Ich möchte die Übelkeit  
weniger spüren.”



“Ich möchte  
entspannter sein.”

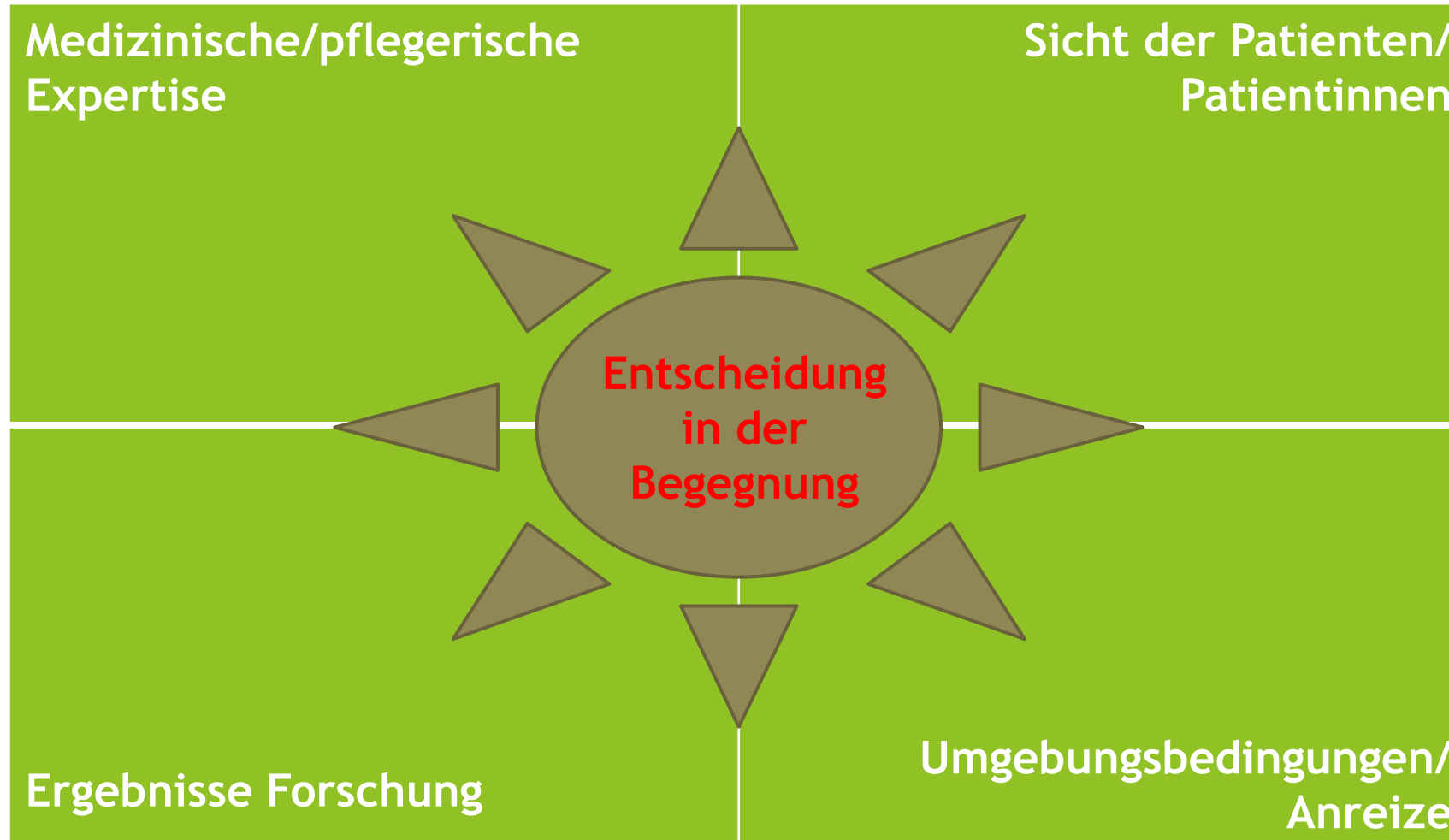


“Ich möchte mich OK  
fühlen, auch wenn ich  
nicht genau weiss, was  
als Nächstes passiert.”



<http://imagination.stanford.edu/>

# Optionen für die Erwachsenen Onkologie?



*(in Anlehnung an Behrens & Langer, 2006)*

# KSSG: wem hilft die Hypnosetherapie

[www.kssg.ch/schmerzzentrum/leistungsangebot/hypnosetherapie](http://www.kssg.ch/schmerzzentrum/leistungsangebot/hypnosetherapie)

- ▶ Menschen mit
  - ▶ Akuten und chronischen Schmerzen
  - ▶ Angstzuständen und Phobien
  - ▶ Depressionen
  - ▶ Suchterkrankungen wie Rauchen und Essstörungen
  - ▶ Schlafstörungen
  - ▶ Krebserkrankungen (psychologische Begleitung)
  - ▶ Stressbedingte Krankheiten

# Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

- ▶ Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose: <https://www.smsch.ch/>
  - ▶ **SMSH Grundausbildung** in medizinischer Hypnose und hypnotischer Kommunikation für Pflegefachkräfte HF (Gesundheitsberufe FH)
  - ▶ **SMSH Weiterbildung** in medizinischer Hypnose und hypnotischer Kommunikation für Pflegefachkräfte HF (Gesundheitsberufe FH)
    - ▶ Sehr schnell ausgebucht!
    - ▶ Anerkennung: TESTAT von der SMSH TESTAT FÜR GESUNDHEITSBERUFE FH, von der SBK-ASI als Weiterbildung anerkannt.
    - ▶ Teilnahmebedingungen: Pflegefachmann/-frau HF und Bachelor of Science in Pflege
- ▶ Milton Erickson Institut Rottweil: <https://www.meg-rottweil.de/>
- ▶ National Pediatric Hypnosis Training Institute, Minneapolis, Minnesota USA
  - ▶ Bedingung Master in Nursing Science

# Literatur

- ▶ Birnie, K.A., Noel, M., Chambers, C.T., Uman, L.S., & Parker, J.A. (2018). Psychological interventions for needle-related procedural pain and distress in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 10. Art. No.: CD005179. DOI: 10.1002/14651858.CD005179.pub4.
- ▶ Cramer, H., Lauche, R., Paul, A., Langhorst, J., Kümmel, Sh. & Dobos, G.J. (2015). Hypnosis in Breast Cancer Care: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Integrative Cancer Therapies*, 14 (1), 5 - 15. doi: 10.1177/1534735414550035.
- ▶ DGHO Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie e.V. (2016). Hypnotherapie - onkopedia leitlinien. Heruntergeladen 31.7.2020 [www.onkopedia.com](http://www.onkopedia.com)
- ▶ Häuser, W., Hagl, M., Schmierer, A., & Hansen, E. (2016). Wirksamkeit, Sicherheit und Anwendungsmöglichkeiten medizinischer Hypnose. Eine systematische Übersicht von Metaanalysen. *Deutsches Ärzteblatt*, 17, 289 - 296.
- ▶ Heidelberg, R.E., Alschuler, K.N., Ramsey, W.A. & Alberts, N.M. (2020). Hypnosis for pain in pediatric oncology: relevant and effective or an intervention of the past? *PAIN*, 161, 901 - 915.
- ▶ Olness, K. & Kohen, D.P. (2006). Lehrbuch der Kinderhypnose und -hypnotherapie. 2. Auflage, Carl Auer Verlag, Heidelberg
- ▶ Signer-Fischer, S. (2019). Hypnotherapie - effizient und kreativ. Carl Auer Verlag, Heidelberg.
- ▶ Yapko, M.D. (2019). *TRANCEWORK. An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. 5th Edition. Routledge, New York.

# Links

- ▶ <http://www.complementairezorg-vokk.nl/>
- ▶ <https://www.hypnose.ch>
- ▶ <https://hypnose.de/>
- ▶ <http://imagination.stanford.edu/>
- ▶ [www.kssg.ch/schmerzzentrum/leistungsangebot/hypnose therapie](http://www.kssg.ch/schmerzzentrum/leistungsangebot/hypnose therapie)
- ▶ <https://www.megfoundationforpain.org>
- ▶ <http://www.nphti.org/> (National Pediatric Hypnosis Training Institute)
- ▶ <https://www.smsh.ch/> (Schweiz. Ärztegesellschaft für Hypnose)
- ▶ <https://www.meg-rottweil.de/> (Milton Erikson Gesellschaft)