

Schmerzmanagement für Kinder

MIT GESCHICHTEN HELFEN

MMAG. INGRID PIRKER-BINDER, Wien

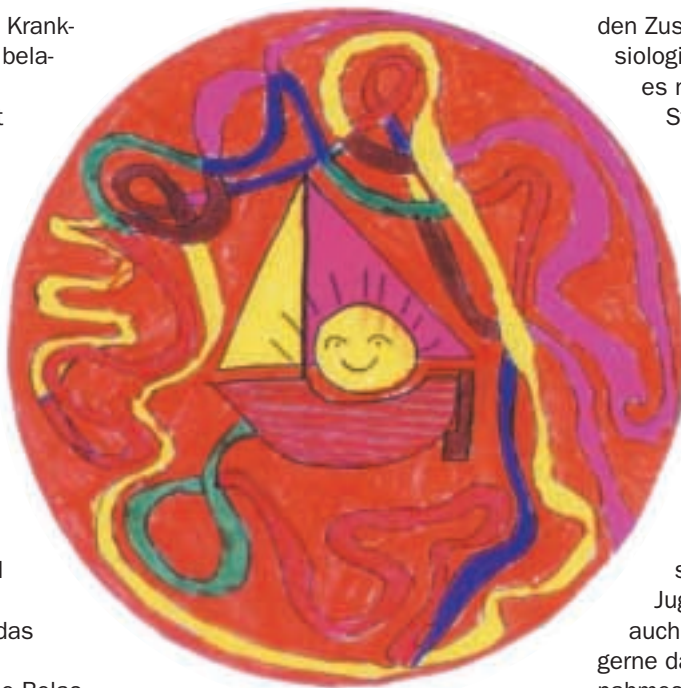
Operationen, chronische Krankheiten und Schmerzen belasten jede Kinderseele.

Wenn Kinder leiden, schmerzt es auch uns. Sie fühlen sich hilflos ausgeliefert und auch die Angst der Eltern um ihr Wohlbefinden spüren die kleinen Patienten. Geschichten können helfen. Bei der Vorbereitung von chirurgischen Eingriffen, aber auch bei der Bewältigung von Schmerzen. Schmerzmanagement für Kinder passt in jeden Rahmen. Ärzte, Pflegepersonal und Eltern können helfen.

Jeder Schmerz, jedes Leid hat immer zwei Seiten

- ▶ Die ursächliche Krankheit, das körperliche Problem.
- ▶ Und die psychische, mentale Belastung.

Immer mehr rückt die Bewältigung psychischer Belastungen bei Krankheiten in den Vordergrund des Interesses. Wie aus mehreren neueren Studien hervorgeht, haben ausgeglichene Patienten mehr Compliance, weniger Komplikationen, eine bessere Wundheilung. Es stellt sich die Frage, wie können wir Kindern (und ihren Eltern) helfen mit ihrer Situation besser umzugehen? Geschichten waren und sind immer schon ein besonderes Medium gewesen. Sie bezaubern, helfen, unterstützen, vermitteln Einsicht und sind in therapeutischen Prozessen nicht wegzudenken. Therapeutische Geschichten, verpackt in Visualisierungen, Imaginationen und Fantasiereisen helfen Patienten (Kindern und Erwachsenen) Angst, Stress, Hilflosigkeit zu meistern. Sie geben ihnen die Möglichkeit selbst etwas bei-



»Selbstregulationstechniken wie Entspannungsstrategien, Selbsthypnose und Biofeedback können bei der Bewältigung von akutem, wiederkehrendem oder chronischem Schmerz helfen.«

zutragen, – aktiv mit Ärzten, Therapeuten und Pflegepersonen zusammenzuarbeiten.

Selbstregulationstechniken wie Entspannungsstrategien, Selbsthypnose und Biofeedback können bei der Bewältigung von akutem, wiederkehrendem oder chronischem Schmerz helfen. Kinder verstehen noch nicht

den Zusammenhang von psychophysiologischen Prozessen, deshalb ist es notwendig, die Techniken und Strategien altersentsprechend zu schulen. Visualisierungen, Imaginationen, Fantasiereisen, verpackt in passende Geschichten und Biofeedback (durch computergerechte Animation), sind hilfreiche Werkzeuge dabei. Kinder im Volksschulalter sind besonders aufnahmefähig dafür. Sie besitzen noch einen sehr guten Zugang zu ihrem Körper und können gelernte Techniken schnell umsetzen. Aber auch Jugendliche (und manchmal auch Erwachsene) lassen sich gerne damit helfen, besonders in Ausnahmesituationen (beim Blut abnehmen, beim Impfen ... uvm.).

Schwierigkeiten, die zu meistern sind

Es gibt eine Fülle von Möglichkeiten durch kleine Geschichten die Situation zu verbessern, zu „entstressen“, die Angst zu nehmen und das Gefühl der Hilflosigkeit zu verringern.

Probleme, die zu meistern sind

- ▶ Stress – Angst
- ▶ Hilflosigkeit – Selbstwert
- ▶ Schmerz
- ▶ Schuld, Scham

Stress und Angst

Eine akute Verletzung, eine bevorstehende Operation, ein Spitalsaufenthalt und/oder Schmerzen sind außergewöhnliche Situationen. Sie verursachen Stress und Angst. Davon sind nicht nur die Kinder, sondern auch die

Eltern betroffen. Die Folge sind Überreaktionen, Überanspannung und Nervosität. Stress hat nicht nur Auswirkungen auf die aktuelle Situation, sondern auf das gesamte Immunsystem. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Stress die Wundheilung und Schließung der Wunde bis zu 80 Prozent der Zeit verzögern kann. Kiecolt-Glaser konnte nachweisen, dass bei einer Hepatitis B Impfung eine Wirkungsverzögerung bis zu 30 Tagen eintrat, hervorgerufen durch Stress.

Da jede chirurgische Intervention immer mit einem Stress- und Angstfaktor verbunden ist, ist es durchaus sinnvoll, schon präoperativ eine therapeutische Intervention im Rahmen eines aktiven Stressmanagements und Schulung von Bewältigungsmaßnahmen in Betracht zu ziehen. Es könnte damit ein intensiveres integratives Zusammenspiel zwischen Patienten, Ärzten, Therapeuten, Pflegepersonen und Angehörigen, im Sinne einer Body-Mind-Medicine, und eine bessere Compliance erzielt werden.

Stress und Angst lösen die Kampf- und Fluchtreaktion aus. Der Körper ist auf Überleben geschaltet und klaren, vernünftigen Überlegungen nicht mehr zugänglich. Ist das individuelle Toleranzniveau für Belastung erreicht – äußert sich das bei Kindern in aggressiven Handlungen (Schlagen, Beißen...), lautem Schreien oder Apathie. Eine Flut von Stresshormonen durchflutet den Körper, Immunsystem, Hormonsystem und Nervensystem laufen auf Hochtouren. Angst blockiert. Wer in Panik ist, hat nur eine negative Sichtweise vor sich, keine Lösungs-



»Könnte man bereits präoperativ therapeutisch mit den Patienten arbeiten, würde man sie darauf vorbereiten, sich von dem kranken Organ zu verabschieden, den Körper bereit zur Operation machen, so dass sie ohne Komplikationen verlaufen kann.«

möglichkeiten, keinen Blick in die Zukunft. Es ist, als ob man in einer Art Angststarre verharren würde.

Die Angst vor einer Operation ist oft so groß, dass an ein danach gar

nicht gedacht werden kann. Um die Selbstheilungsmechanismen des Körpers einzuschalten, bedarf es aber eines dynamischen Prozesses, der auch die Wundheilung mit einschließt. Könnte man bereits präoperativ therapeutisch mit den Patienten arbeiten, würde man sie darauf vorbereiten, sich von dem kranken Organ zu verabschieden, den Körper bereit zur Operation machen, so dass sie ohne Komplikationen verlaufen kann; vor allem aber könnte der Therapeut Techniken schulen, wie die Patienten nach dem Eingriff ihren Körper unterstützen können, damit die Wundheilung schneller in Gang gesetzt wird. Ein entspannter Organismus kann sich dem Gesundwerden besser widmen.

Imaginationen und Visualisierungen eignen sich hier hervorragend. Das Ziel dieser Vorbereitung ist das Reduzieren von Angst, das aktive Herausstreten aus der Panik und Blockierung und das Aktivieren eines dynamischen Prozesses, der zu einem Großteil in der psychischen Verarbeitung und Verantwortung des Patienten liegt. Die Kraft der inneren Einstellung kann Heilungsprozesse unterstützen oder blockieren.

Einmal erlernte Techniken und Strategien sind Fertigkeiten, die sich als individuelle Fähigkeiten etablieren. Sie bleiben ein Leben lang erhalten und können den Menschen in vielerlei Hinsicht von Nutzen sein. Kinder erlernen Selbstregulations-Techniken nicht nur viel schneller als Erwachsene, sie nehmen sie auch schneller in ihr Repertoire der Fähigkeiten auf und setzen sie bei Bedarf ein. In einer Langzeitstudie wurden Kinder zehn Jahre nach ihren Krebsleiden befragt, was ihnen während ihres Spitalsaufenthaltes am meisten geholfen hat. Übereinstimmend waren es Selbstregulationstechniken, die tiefe Zwerchfellatmung und spezielle Entspannungstechniken. Leora Kuttler, Professorin an der Universität von Vancouver, bezeichnet diese Techniken auch als entscheidende Hilfe für Kinder und Jugendliche, die am Ende ihres Lebens angekommen sind. Sie war es auch, die mich vor Jahren durch ihren hinreißenden Vortrag über ihre Arbeit mit krebserkrankten Kindern überzeugt hat, dass hier noch viel getan werden kann, um das Leid der Kinder zu lindern – und es sind nicht immer die großen Dinge im Leben, die helfen





können – eine kleine Geschichte tut´s auch!.

Hilflosigkeit, Schuld, Schmerz

Selbstregulationstechniken geben den Kindern eine aktive Rolle, unterstützen Selbstvertrauen und Selbstwert. Viele Kinder entwickeln durch eine frühe Schmerzerfahrung oder durch chronische Krankheit eine antizipatorische Angst vor ärztlichen Untersuchungen und Interventionen. Im Schmerzmanagement-Training lernen die Kinder, wie sie mit dieser speziellen Angst fertig werden können, (z.B. Nadelphobie) ein. Geübt werden kann auch zuhause mit den Eltern im Trockentraining mit der Lieblingspuppe.

Nicht selten tragen die kleinen Patienten auch ein Schuld- oder Scham-

gefühl mit sich. Es beunruhigt sie, dass sie den Eltern Sorgen machen, dass etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist. Ein Hauptaugenmerk in der

Arbeit mit Kindern liegt darauf, die Krankheit als etwas Separates, darzustellen; als etwas, das gemanagt werden kann.

Entspannungsübung mit den Sonnenschiffchen:

Diese Übung führt zu einer Entspannung des gesamten Oberkörpers. Diese Übung setzt voraus, dass die tiefe Zwerchfellatmung geübt wurde und auch schon der gute Freund, Freundin eingeführt sind. Die Sonnenschiffchen sitzen im Bauch (Solar Plexus). Dort ist ihr Hafen. Sie segeln beim Ausatmen durch den ganzen Körper und bringen die Sonnenstrahlen bis in die Fingerspitzen und Zehen.



*Mach es dir ganz bequem ...
Und lass dich in deiner Fantasie zu einem wunderschönen Strand bringen.*

*Leg' dich in den Sand und versuch seine Wärme auf der Haut zu spüren.
Vielleicht kannst du jedes einzelne kleine Sandkorn spüren?
Er ist warm und weich, passt sich deinem Körper an.*

*Ober dir scheint die Sonne ... kannst du sie sehen? ...
Kannst du die Wärme auf deiner Haut spüren?
auf deinem Körper? ... überall ?
du atmest ganz langsam ein 1-2(-3)
und langsam aus 4-5-6(-7)
du atmest die Sonne mit ihren Wärmestrahlen ein
und setzt sie in deine wunderschönen Segelschiffe ...
Siehst du deinen Happy Smilo, deinen Freund/Freundin ?
Sie wartet bereits hier auf die warmen Strahlen ...?*

*Beim Ausatmen segeln sie los ...
Die Sonnenstrahlen und dein Happy Smilo ...*

*Sie bringen die Wärme überall hin...
Am liebsten in die Fingerspitzen....
Vielleicht kannst du sie sogar spüren...*

*Vielleicht segeln sie beim nächsten Ausatmen in deinen kleinen Finger...
Oder in den Mittelfinger ...?*

Bei jedem Einatmen spürst du die Sonne und ihre Wärmestrahlen ganz deutlich. Beim Ausatmen schaukeln die Schiffchen bis in deine Hände und bringen Wärme mit ...

Bei jedem Einatmen können mehr Sonnenstrahlen kommen und in deinen Segelschiffen Platz finden.

*Beim Ausatmen segeln sie durch deinen Körper, bringen Wärme und Entspannung mit...
Sie bringen deinem Körper Ruhe und Erholung ...
(möglich: Bei jedem Ausatmen lässt der Schmerz ein bisschen nach ...)
Bei jedem Ausatmen nimmt dein Körper die warmen Strahlen auf ... er freut sich über soviel Sonne.
... es ist ihm angenehm ...
... beim nächsten Ausatmen kannst du noch mehr Ruhe finden ...
vielleicht sogar ein bisschen schlafen ... und von angenehmen Dingen träumen ...*

... den letzten Absatz wiederholen ...



Das Kind hat eine Krankheit, aber das Kind ist nicht die Krankheit!

Die Geschichten

Unser Organismus besitzt einen erheblichen Vorrat an Ressourcen und Selbstheilungsmechanismen. Kinder lernen gerne durch Geschichten. Sie werden in Visualisierungen, Imaginationen, Entspannungs-, und Fantasiegeschichten gepackt.

Themen, die behandelt werden

- ▶ Schmerzgeschichten
- ▶ Entspannungsgeschichten
- ▶ Fantasiereisen mit dem inneren guten Freund
- ▶ Visualisierung und Hilfe für bevorstehende chirurgische Interventionen.

Was macht die Geschichten so besonders?

- ▶ In den Geschichten bekommt die Krankheit, das Leid, der Schmerz einen Namen, einen Körper, ein Gesicht und wird je nachdem als Freund oder Feind dargestellt. Er repräsentiert eine Figur, mit der man



es aufnehmen kann, die man bekämpfen oder lieben kann. Bei Kindern mit Migräne ist es das Kopfschmerzmonster „Bad Fred“, nervöse Kinder haben meistens ei-

nen „Nervösi“, usw. Es gibt auch den kleinen Schreiteufel, den Neinsager, uvm. Kinder wissen gerne, mit wem sie es zu tun haben. Das Kind sieht sich selbst auf diese Weise als gesund. Die Krankheit ist ein Teil, mit dem sie umgehen lernen, für den sie Strategien entwickeln können. Begleitet werden die Kinder immer von ihren inneren Freunden oder Helfern.

- ▶ Die Geschichte enthält eine therapeutische Vorgabe, den Rest darf das Kind mitgestalten, seine eigene Geschichte erzählen. Die Inhalte werden so verinnerlicht. Sie können auch kreativ dargestellt werden, gezeichnet, modelliert, etc. Die Kinder steigen aktiv in einen Prozess ein, lernen sich von der Krankheit, vom Schmerz zu distanzieren und Hilfen zur Bewältigung anzunehmen.
- ▶ Die Geschichten bauen auf einer Atemübung auf. Die Atembalance ist Hauptträger der Entspannung, sie reguliert das sympathische und parasympathische Nervensystem.

Visualisierung – Imagination – Fantasie

Der Unterschied zwischen einer Visualisierung und einer Imagination liegt darin, dass die Visualisierung einen bestimmten Prozess beinhaltet, der in großen Zügen vorgegeben ist (z.B. Sonnenschiffchenübung). Bei einer Imagination dürfen die eigene Fantasie, die eigenen inneren Bilder sprechen. Eine Fantasiereise kann mithelfen, aus der aktuellen Situation für eine Weile auszusteigen, z.B. durch das Wegbeamen auf einen anderen Planeten.

Die Geschichten müssen altersadäquat sein und in die Welt des Kindes eingebaut werden. Z.B.: Ein kleiner hyperaktiver Junge sollte Bauchatmen lernen. Das ist ein schwieriges Unterfangen. Es gelang ganz leicht durch die Integration in seinen Alltag. Es war Sommer und er liebte seine spezielle Rutsche. Diese war dann die große Hilfe. Er fertigte eine „Atemzeichnung“ an und erklärte mir ganz stolz, wie leicht doch richtiges Atmen sei: „Siehst du die Stiegen der Rutsche? Ich gehe beim Einatmen ganz langsam hinauf. Dann mache ich eine kurze Pause, weil ich mich ja hinsetzen muss – und beim Ausatmen rutsche ich langsam ganz weit hinunter.“

Wichtig ist es, möglichst viel der Fantasie des Kindes zu überlassen und keine zu rigiden Vorgaben zu machen.

Die Helden der Geschichten: Happy Smilo, Bad Fred & Co

In den Geschichten gibt es Kernfiguren, die die Kinder immer wieder begleiten. Die wichtigste Figur ist die positive Gestalt des „Happy Smilo“. Er gilt als guter Freund oder Freundin, die das Kind begleitet und schützt. Manche Kinder sehen in ihm auch einen Schutzengel. Es gibt noch viele kleine Helfer wie z.B. Heinzelmännchen, die dem Körper helfen gesund zu werden. (Es werden dadurch innere Ressourcen geweckt, die in uns schlummern. In der wertorientierten Imagination nach Böschmeyer, die sowohl für die Persönlichkeitsbildung als auch in der Psychotherapie ihren Platz gefunden hat, wird sehr erfolgreich mit der Personifizierung der inneren Ressourcen gearbeitet).

Die Helden:

„Ali, der Paradiesvogel“ hat sich sehr bewährt. Seine langen, kräftigen Flü-



Institut für Biofeedback & Stresstherapie & Coaching, MMag. Ingrid Pirker-Binder

STZ Austria
1. STRESS-THERAPIEZENTRUM
Kinder & Erwachsene

Schopenhauerstr. 39/2/9; 1180 Wien; 0676 70 47 668; stress@pirker-binder.at
www.pirker-binder.at; www.asti.at

SPEZIALPROGRAMME

- ▶ Gesundheits- und Präventionsprogramme
- ▶ Stress- u. Krisenmanagement
- ▶ Biofeedback: Bluthochdruck, Angst, Kopfschmerzen, Burnout, Schlafprobleme, Hals-/Nackenschmerzen, Hyperaktivität
- ▶ pädagogische und psychologische Beratung
- ▶ psychotherp. Gespräche
- ▶ Psychotherapie (nach V. Frankl)
- ▶ Kinder und Jugendliche
- ▶ Frauenprogramme
- ▶ Wohlfühlen (Bachblüten, Massage, Magnetfeld, Körperarbeit...)
- ▶ Seminare, Workshops, Vorträge, Aus- und Fortbildung

gelschläge symbolisieren eine tiefe Zwerchfellatmung.

Besonderen Anklang findet immer auch die „Schmerzblume“. Sie nimmt den Schmerz und man kann sich herrlich in ihrem Blütenkelch ausruhen.

„Colori, die Relaxfarbe“ bringt eine dynamische Entspannung im ganzen Körper, wenn sie sich von den Zehen beginnend den Körper hinauftastet.

Der magische Handschuh & der Luftballon: Hilfe in der Krise

Als besonders bewährt gilt der magische Handschuh, der vor einer Blutabnahme imaginativ übergestreift wird, bis zum Oberarm hochgezogen und dann vom Patienten dort festgehalten, bis die Prozedur vorbei ist. Diese Technik wird in Vancouver mit Kindern und Eltern eingeübt, die chro-

nische Krankheiten haben und sehr oft gestochen werden müssen.

Impfen, wenn das Kind in einen Luftballon oder Seifenblasen bläst, ein Mobile bewegt, löst die verspannte Muskulatur und lenkt ab. Am besten ist es, wenn alle mitatmen.

Klangschale

Eine besondere Entspannung bietet den Kindern auch die Klangschale. Die sanften, erdigen Töne durchdringen den Körper und lösen Verspannungen. Kinder „komponieren“ auch sehr gerne ihre eigenen Klangkonzerte (**Fragen und Infos: Doris Hurnaus: 069911344134**).

Die kleinen Geschichten haben nicht nur eine große Wirkung, sie lassen sich an jede Situation anpassen und bieten dem Kind Hilfe zur Selbsthilfe. Das Gefühl, selbst aktiv etwas für sein Wohlbefinden und gegen Schmerzen tun zu können, stärkt den Selbstwert, vermindert die Angst.

Unser Geist, unsere Energie folgt unserer Aufmerksamkeit – wenn die Angst und der Schmerz auf Reisen gehen – kann Ruhe eintreten, für eine bestimmte Zeit, in einem bestimmten Ausmaß. Jeder kann mit Geschichten arbeiten, es bedarf nur ein paar Grundregeln und ein bisschen Übung.

Ich möchte all diejenigen, die ein Herz für Kinder haben, ermutigen, den ersten Schritt zu tun und es einfach auszuprobieren.

PS.: (Infos, Fragen, Feedback an mich, unter 0676 70 47 668, oder mail: stress@pirker-binder.at)

