

ADHS, ADS, POS & Co

Hypnose mit Kindern Jugendlichen und
Erwachsenen

Susy Signer-Fischer, lic.phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP,
Basel

www.susysigner.ch

Kindertagung Heidelberg 3.-6.11.16

Inhalt

- Allgemeine Informationen, Zusammenhänge über AD(H)S
- Bedeutung, Funktion für das System, das Individuum
- Erziehungsberatung
- Hypnotische Interventionen zu den verschiedenen für ADS relevanten Themen

Anfangstrance

- **Induktion:** Augenfixation
- **Vertiefung:** Stelle im Körper, wo wohl
- **Inhalt:** Eigenes Fahrzeug wählen
- Ausrüstung
- Starten, fahren, lenken
- **Zurückkommen**

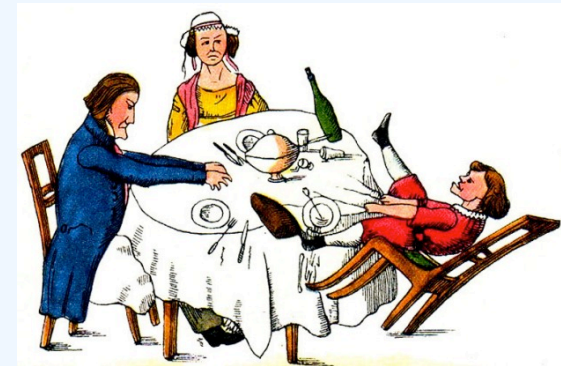
Was ist ADHS?

Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung

Die **3 Hauptmerkmale**

1. Mangelnde Aufmerksamkeit
2. Impulsivität
3. Hyperaktivität

- Auffälligkeiten in verschiedenen Lebensbereichen
- Auftreten vor dem Alter von 6 Jahren (meist mit 3-4 Jahren)
- Diagnose, wenn Auffälligkeiten mindestens sechs Monate andauern
- Adoleszenz: Weniger Hyperaktivität, mehr impulsives Verhalten



Quellen: Schmela, 2004; Dilling et al., 1991, 1994; Sass et al., 1996; Simonescu, Antshel & Faraone, 2012

Was ist ADHS?

ICD-10: Hyperkinetische Störung

- Vorliegen von Störungen in allen drei Symptombereichen (Aufmerksamkeit, Impulsivität, Hyperaktivität)
- Hyperkinetische Störung des Sozialverhaltens, wenn gleichzeitig auch die Kriterien für eine Störung des Sozialverhaltens vorliegen (ca. 50% der Kinder)

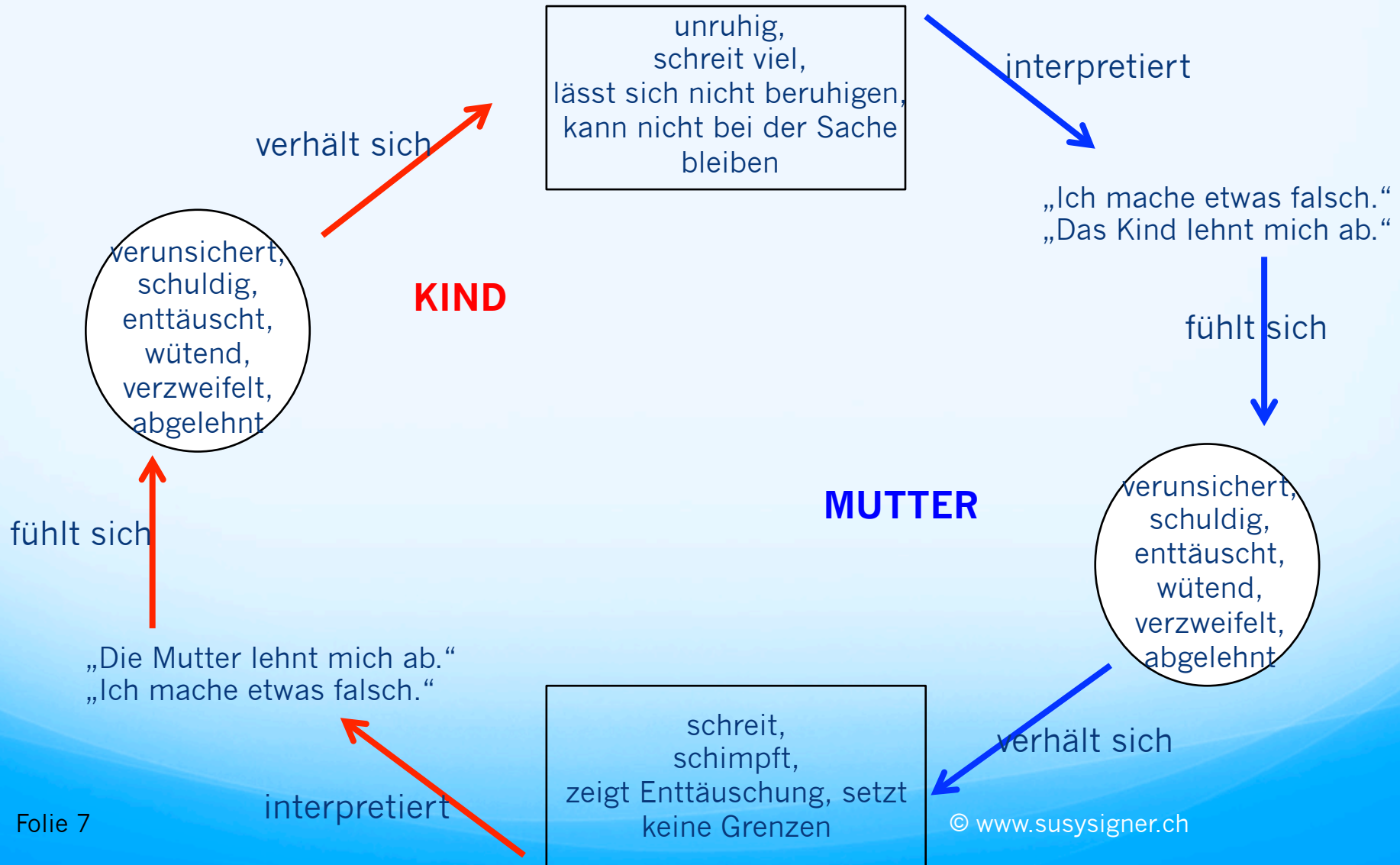
DSM-IV: Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung

- Gemischter Subtypus der Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitätsstörung, bei dem alle Kernsymptome vorliegen
- vorherrschend unaufmerksamer Subtypus
- vorherrschend hyperaktiv- impulsiver Subtypus

Vielfältige Zusammenhänge („Ursachen“) mit ADHS

- Schwierigkeiten im sozialen Umgang
- Schwierigkeiten im Umgang mit sich selbst („steht sich selbst im Weg“)
- Kindliche Unruhe (oft bereits vor dem Eintritt in den Kindergarten/Schule)
- Kinder mit extremer Unruhe werden fälschlicherweise als „boshaft“, „schlecht erzogen“ oder „schlimm“ bezeichnet, nicht als „krank“
- Schlechte Schulleistungen, auch aufgrund vorangehender negativer Erfahrungen (z.B. Negatives soziales Feedback, sowie im sozialen Vergleich z.B. im Durchhaltevermögen)
- Tiefe Leistungsmotivation und fehlendes Selbstvertrauen

Teufelskreis: Beziehungsstörung zwischen Mutter und Kind als Kreis



Psychotherapeutische Arbeit



Bedeutung einer Diagnose oder Symptome für das System

Die Bedeutung des Symptoms

Material: Tiere, Gegenstände, Autos... + z.B. Klotz, Stein für das Symptom

4.1 Skulptur: Bedeutung, Stellenwert der Diagnose/des Symptoms oder eines anderen Symptoms für das Familiensystem

1. Familie darstellen

- Zuerst werden alle Personen „ausgewählt“, begonnen mit dem „ich“ oder der Hauptperson. Dann die Gegenstände, die die Familienmitglieder repräsentieren, so gruppieren, wie sie in der Gegenwart wahrgenommen werden mit Nähe, Distanz.

2. Symptom (Schmerz) als Gestalt einfügen

- Dazu wird meist ein Klotz oder ein Stein verwendet, der ins System eingefügt wird.

3. Frage: was hat das für jedes Mitglied, für das ganze System für Auswirkungen?

- Auf der bildhaften Ebene die Skulptur betrachten, z.B. der Klotz bildet das Zentrum der Skulptur, hält die Skulptur zusammen, verstellt dem Gegenstand die Sicht...
- Vorteile? Nachteile?

4. Skulptur machen: was wäre besser?

- Skulptur mit denselben Gegenständen wie vorher, meist inklusiv Symptom, bessere Anordnung. Wie könnte das ev erreicht werden?

5. fakultativ: Wie können Vorteile auf eine andere Art erreicht werden (als mit Symptomen)

- Besprechen: Indikationen, Kontraindikationen, Abwandlungen

Familie und System

Strukturierung einer ersten Sitzung im Familiensetting (Diagnostik und erste Interventionen):

- Eine Erstkonsultation ist ähnlich einer Rahmen- oder Schachtelgeschichte aufgebaut:
- Familie: Im ersten Abschnitt wird mit der ganzen Familie das vorgebrachte Anliegen ausgeleuchtet, wobei jedes Mitglied dazu befragt wird. Falls andere persönliche Anliegen vorliegen, hat jedes Familienmitglied die Möglichkeit, diese anzusprechen.
- In einem nächsten Teil mit den Eltern allein wird die Anamnese des Indexpatienten bzw. der Indexpatientin erhoben.
- Allein mit dem Indexpatienten bzw. der Indexpatientin wird dann eine Analyse des Symptoms unternommen, die es dem Kind erlaubt, schon einige Möglichkeiten zur Verbesserung der Situation zu erarbeiten. Dazu gehört auch Reaktivierung der Ressourcen zur besseren Kontrolle des Symptoms.
- Zur Stärkung der Geschwisterebene wird in manchen Fällen mit den Geschwistern allein besprochen, wie sie einander unterstützen könnten.
- Zum Schluß wird mit der ganzen Familie zusammengetragen, was sich aus den einzelnen Gesprächen ergeben hat, was bis zum nächsten Mal unternommen wird, und wie es weitergehen soll.

Themen in der Erziehungsberatung

- Schlafen: genug, regelmässig, einschlafen, durchschlafen
- Medienkonsum: dazu gehören TV, Filme, Computerspiele, chatten, etc. ->Menge (=Dauer des Konsums), Qualität des Inhalts (was genau wird geschaut, getan), kann die Tätigkeit unterbrochen werden (Suchtcharakter), Zeitpunkt des Medienkonsums.
- Genug Bewegung: Oft reicht Schulturnen nicht aus.
- Essen: Regelmässigkeit & Qualität.
- Klarer Erziehungsstil: Grenzen setzen, Konsequenz, aber dennoch genug Raum lassen

Kontrolle

Auslöser finden und Ressource einsetzen

Hier und Jetzt

1. Thema, konkrete Situation erfragen.
2. Situation begrenzen: Anfang, Abschluss, Struktur der Situation, Auslösereiz?
3. Auslösereiz finden
4. Ressource erfragen, passend zum Problem, Situation dazu. Dies kann bspw. mit der Frage: „Was möchtest Du stattdessen“ geschehen. Die Situation soll aus einem anderen Lebensgebiet sein und ein wenig eine Herausforderung darstellen.

Trance

5. Ressourcensituation bis zum Höhepunkt durchlaufen lassen und anhalten, Körpergefühl (Wo im Körper spürst Du es, wie fühlt es sich an?) und passendes Symbol dafür erfragen.

Hier und Jetzt

6. Trainieren: Mit offenen Augen: Symbol -> Körpergefühl.
7. Den folgenden Tranceschritt besprechen

Trance

8. Schwierige Situation in der Zukunft bis zum Auslöser durchlaufen lassen, Stoppen und Symbol des Ressourcen-Körpergefühls holen, Stück für Stück weitergehen lassen bis Abschluss.

Hier und Jetzt

9. Anwendung für Zukunft

Loslassen und sich frei fühlen

- Bei jedem Ausatmen etwas loslassen, was nicht mehr gebraucht wird
- Beispielsweise sind vielleicht Geräusche zu hören (diese aufzählen). Für sich den Entscheid fällen, dass Sie die Geräusche momentan nicht brauchen und Sie diese gut bei einem Ausatmen loslassen können.
- Innere Bilder
- Körperempfindungen, wie ein Stechen, Kribbeln
- Spannungen
- Gedanken
- Sorgen
- Gefühle, wie z.B. Ärger, Angst
- Wenn man bei jedem Ausatmen etwas los lässt, dass man nicht mehr braucht, entsteht bei vielen Leuten ein Gefühl von Platz haben, Raum haben, einen Freiraum, der nur für Sie allein ist
- Viele Leute spüren dieses Platz haben, den Freiraum an einer Körperstelle besonders gut
- Sie können, wenn es für Sie passt, die Aufgabe, bei jedem Ausatmen etwas gehen zu lassen, was nicht mehr benötigt wird, einem Teil von Ihnen überlassen
- Und ein anderer Teil von Ihnen mag meiner Stimme folgen und einen eigenen Weg gehen
- Sie können in der Vorstellung in eine Situation gehen, in der Sie sich frei fühlen
- Vielleicht ist das eine Situation, die Sie erlebt haben oder immer wieder erleben oder ganz in Ihrer Vorstellung erleben
- Sie können, wenn Sie dort angelangt sind, spüren, wie das Frei fühlen sich anfühlt
- Dann können Sie das zu einem guten Abschluss bringen
- Und wieder zurück kommen: in diesen Raum hier, diese Zeit jetzt, die Augen öffnen und sich ganz zurück orientieren.

Fliesen

- **Flieessendes Gewässer**
- In der Vorstellung zu einem flieessenden Gewässer gehen, sei es ein Bach, ein Fluss oder ein Strom. Das Gewässer flieest hinunter, nach unten.
- Sich so einrichten, dass das Fliesen wahrgenommen werden kann, sei es von einer Brücke oder vom Ufer her, sei es von einem Boot aus oder gar schwimmenderweise.
- Sehen, hören, spüren, wie das Fliesen wirkt.
- Das Gewässer flieest genau in der richtigen Geschwindigkeit, überflieest Steine und anderes.
- Sich Zeit geben für dies Wahrnehmung

Möglichkeiten, genug Kraft, Energie zu haben

- Fliesen
- Schutzmantel
- Selbstgespräche
- loslassen, Raum
- gute Momente
- Insel
- Reise durch den Körper

Schutzanzug

Hier und Jetzt

1. Besprechen, in welchen Situation es wichtig ist, sich zu schützen mit einem Schutzanzug, wann besser durch eine Handlung.
2. Schutzanzug: Welche Art passt zu Dir? Manche haben einen wattierten Mantel und Jacke, manchmal mit Kapuze, andere einen Anzug aus Neopren, wie ein Taucheranzug, Astronautenanzug, wie zweite Haut: Wie stellst Du ihn Dir vor?
3. Schutz beschreiben lassen

Trance

4. Schutz anziehen, spüren. Ist er bequem, leicht? Schützt er? Sonst verbessern.
5. Schutz wieder ausziehen

Hier und Jetzt

6. Besprechen, in welcher konkreten Situation Schutz nötig ist.
7. Sich schon überlegen, wie die feindlichen Einflüsse verwandelt werden können.
8. Beginn und Abschluss der Situation so wählen, dass an diesen Stellen Schutz nicht nötig ist.

Trance

9. Zum Beginn der konkreten Situation gehen
10. Schutz anziehen
11. Sich die feindlichen Einflüsse vorstellen
12. Womit sind sie zu vergleichen? Wie Giftpfeile, grüne klebrige Masse.
13. Die feindlichen Einflüsse entsprechend verwandeln.
14. Darauf achten, wie sie bei Schutz abgewehrt werden. Wie? Auf Boden fallen,
15. Bis zu sicherer Stellen gehen
16. Etwas mit den feindlichen Einflüssen tun: zusammenwischen, aus dem Fenster lassen, heizen, Skulptur machen...
17. Ist hier der Abschluss der Situation? Sonst bis Abschluss gehen.
18. Schutzanzug ausziehen
19. Im Gedächtnis so versorgen, bewahren, dass er leicht gefunden werden kann

Hier und Jetzt

19. In welchen Situationen kannst Du das Gelernte anwenden?

Vordergrund und Hintergrund im Bild

Hier und Jetzt

1. Thema festlegen. Was genau ist störend, ungesund (z. B. Zwangsgedanken, Schuldgefühle, Lärm, etc.)
2. Eine konkrete Situation dazu finden

Trance

3. Sich in der Vorstellung in die Situation begeben. Situation beschreiben
4. Störendes (z.B. genervt sein über Geräusche, schädliche Gedanken) aus sich herausnehmen
5. Sich an der Wand einen Bilderrahmen vorstellen
6. Das, was aus dem Körper herausgenommen wurde, in den Bilderrahmen einsetzen (steht meist im Vordergrund)
7. In den Hintergrund stellen, z.B. matter, transparenter, kleiner machen
8. Das, was im Vordergrund stehen soll, im Vordergrund platzieren. Bildhaft (z.B. Baum, Blume, etc.)
9. Bild als Ganzes betrachten. Im Gedächtnis bewahren

Hier und Jetzt

10. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

Empathie

Mit Hilfe von Stühlen sich in eine Person ein denken, einfühlen

- Material: 4 Stühle, 2 normale, 2 Klappstühle

Hier und Jetzt

1. Situation erzählen, in der mehrere Personen involviert sind.
2. Die wichtigste Stelle der Situation auswählen.
3. Andere Hauptperson in der Situation bestimmen.
4. Situation mit zwei Stühlen, wobei die eine Person „das Ich von damals“ und die andere die „andere Hauptperson“ ist, darstellen.

Trance

5. Sich auf den Stuhl „ich von damals“ setzen und sich dabei in diese Rolle versetzen.

Hier und Jetzt

6. Aufstehen.

Trance

7. Sich in die Rolle der „anderen Hauptperson“ versetzen. Die Situation von dieser Position aus erleben.
8. Zum „ich von damals schauen“: wie sieht es aus? Was denke ich über diese Person?

Hier und Jetzt

9. Aufstehen und von aussen auf die Szene schauen..
10. Stühle ev. nochmals in die neue Position stellen.
11. Auf die ersten Stühle sitzen. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

Umgang mit störenden, lästigen Elementen

Dissoziieren von einem „Es“

- Das „Es“ kann auftauchen, wenn einem etwas „stinkt“ (es stinkt mir), es kann eine Lustlosigkeit oder ein Hindernis sein, z.B. während dem Krankassenberichte schreiben oder Hausaufgaben machen

Hier und Jetzt

1. Situation, in dem „Es“ auftaucht

Trance

2. Anfang der Situation vorstellen, bis das „Es“ auftaucht
3. Standbild, Situation anhalten
4. „Es“ bildlich machen (z. B. als Gestalt einer Wolke, die einem während dem Hausaufgaben machen auf den Kopf drückt)
5. Etwas mit der Wolke (oder mit der anderen Gestalt des „Es“) tun, z. B. das Fenster öffnen und die Wolke hinausblasen
6. Den gewollten Weg gehen (z. B. Hausaufgaben machen) bis Abschluss der Situation

Hier und Jetzt

7. Nächstes Mal?

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin
Ute Stein

Der kleine Lederbeutel mit allem drin

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen



CARL-AUER

www.susysigner.ch

Der kleine Lederbeutel mit allem drin

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Susy Signer-Fischer, lic. phil.
Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder und
Jugendpsychologie, FSP

Anschrift

Lic. Phil. Susy Signer-Fischer,

Fachpsychologin Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie
FSP

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitsdiagnostik – ZEPD,
Universität Basel

Missionsstrasse 62, 4055 Basel

Zentrum für systemische Therapie und Beratung, ZSB

Villettenmattstrasse 15, 3007 Bern

Tel. +41 (0) 61 267 24 02

E-Mail: susy.signer@unibas.ch; mail@susysigner.ch

www.susysigner.ch

