

# Klinisk hypnose med barn og unge under sykehusinnleggelse

*«Lukk øynene så ser du bedre»*

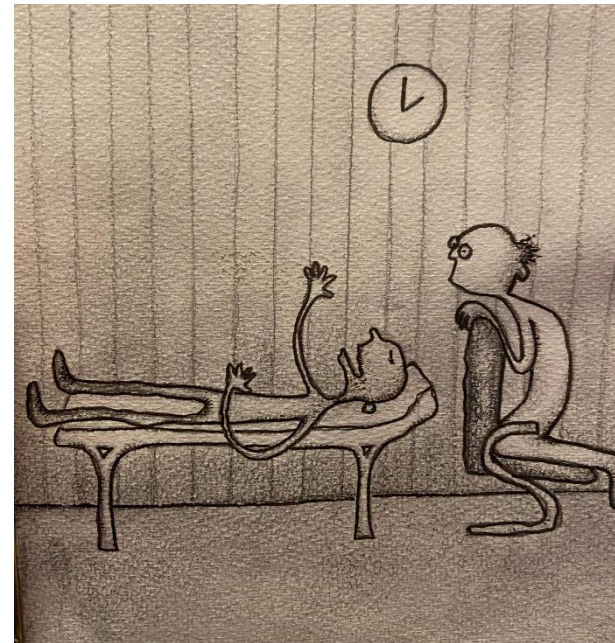


Foto: Maren Lindheim

Psykologspesialist Maren Østvold Lindheim  
Avdeling for barn og unges psykiske helse på sykehus (S-BUP)  
Rikshospitalet, Oslo universitetssykehus

## «Hypnose» (gresk) = søvn

En tilstand (eller kreativ prosess) med endret bevissthet hvor man er sterkt konsentrert med fokusert oppmerksomhet og dermed økt mottagelighet for terapeutiske intervensjoner (dvs. forslag fra terapeuten som er i overenstemmelse med pasientens egne ønsker).



Illustrasjon Maren Lindheim

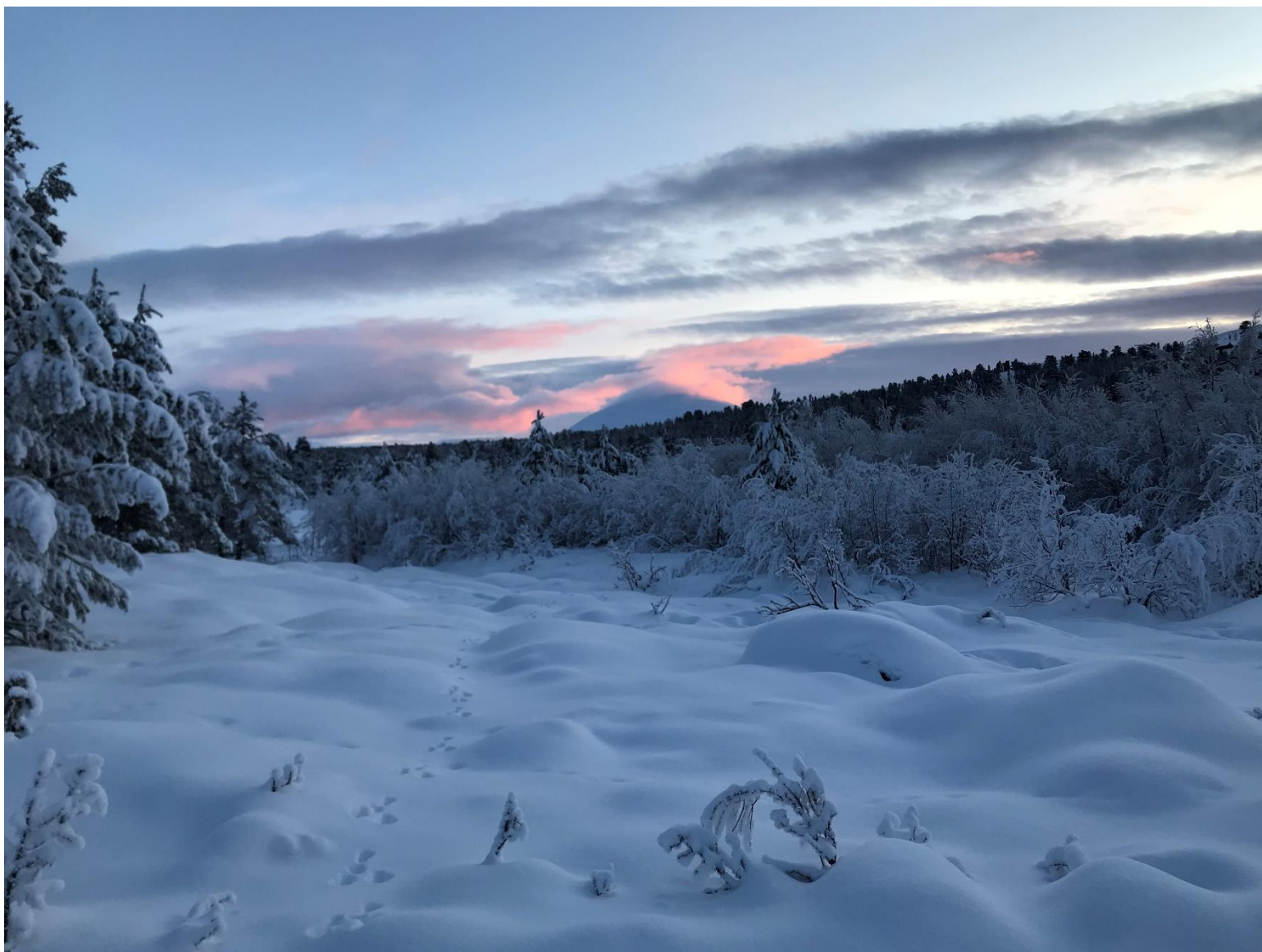


Foto: Maren Lindheim

- Spesielt egnet ovenfor barn pga. evne/lett tilgang til forestilling/fantasi nødvendig for induksjon.
- Gjennom hypnose kan barn forestille seg og oppleve en ny handlemåte i en problematisk situasjon, for så å inkorporere denne handlemåten i virkeligheten.

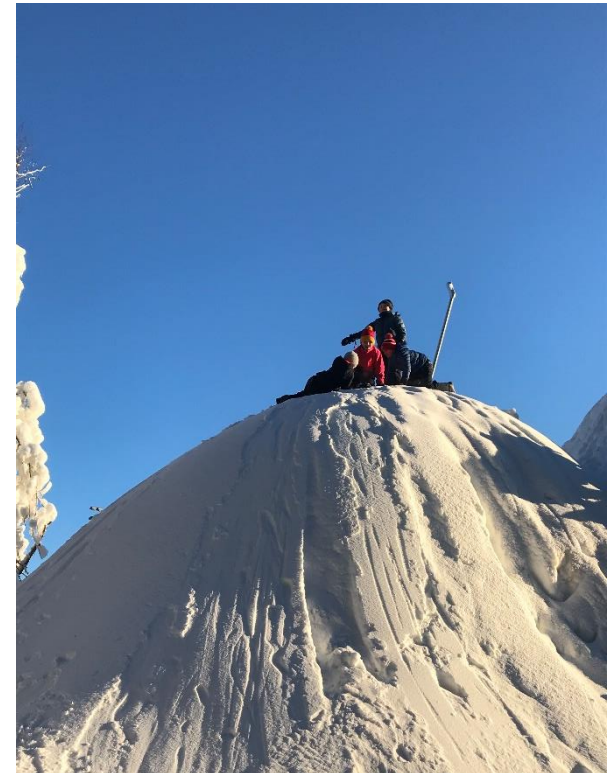


Foto: Maren Lindheim

## Et barneperspektiv



Foto: ©OUS Apeland/Katrine Lunke

Det er ikke **FARLIG**

Det gjør ikke **VONDT**

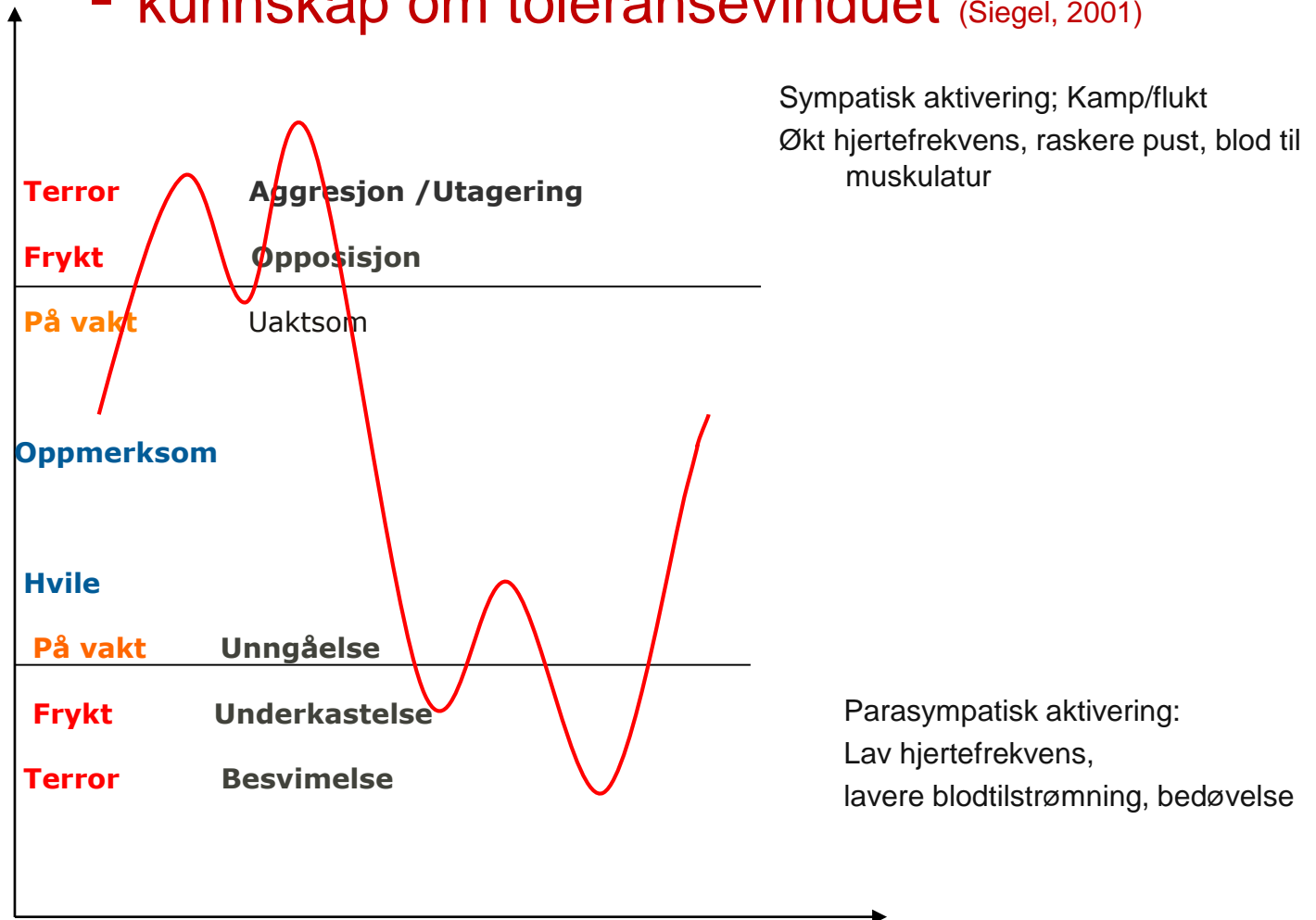
Nå kommer et lite **STIKK**



Foto:©shutterstock

# Traumesensitivt sykehus

- kunnskap om toleransevinduet (Siegel, 2001)



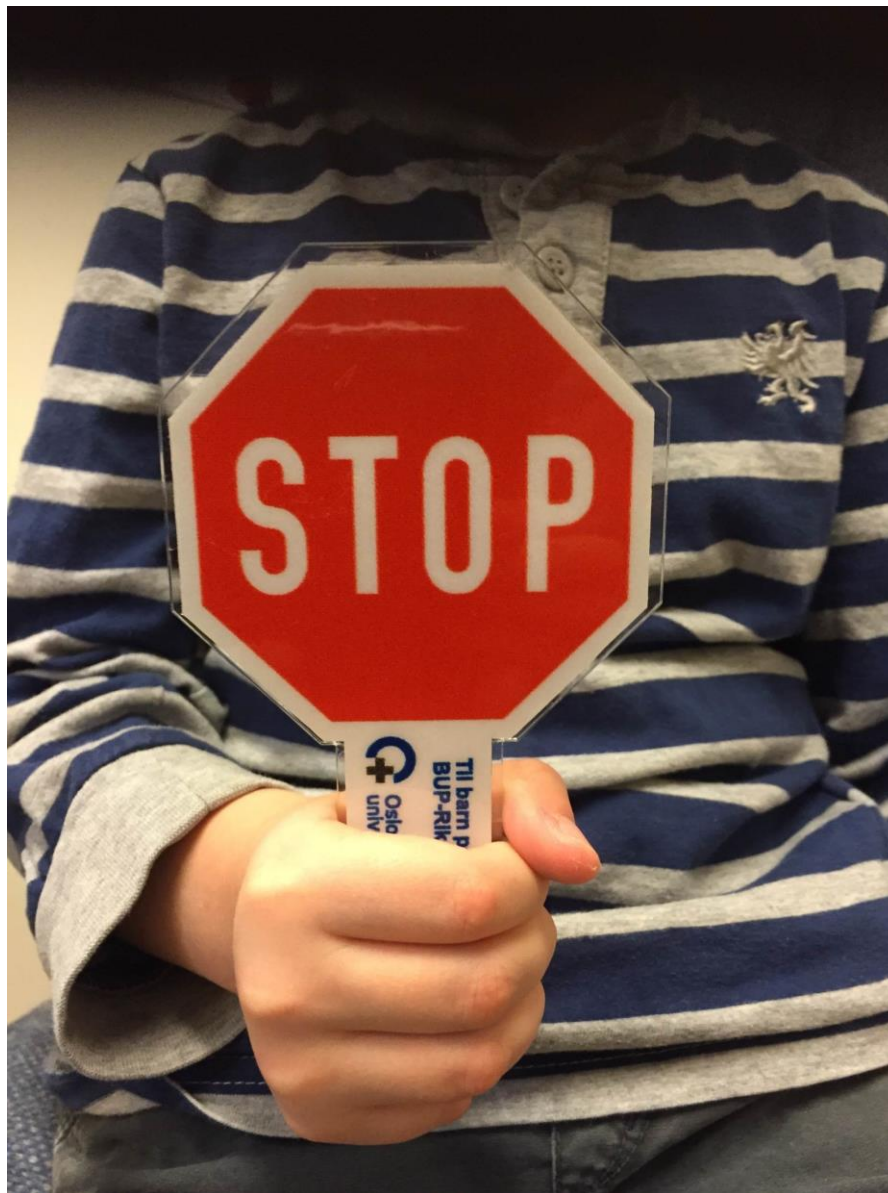


Foto: Maren Lindheim



# Positiv forventning



Foto: Øystein Horgmo

# Hvordan skape en opplevelse av ro, forutsigbarhet, oversikt, kontroll og mestring?

Se barnet – ”positiv transe”

«Du er her for å gjøre en **jobb for kroppen** din. Denne jobben er **viktig** for at du skal kunne være **frisk, leke, gjøre alt det du liker**. Du kan ikke bestemme om du skal gjøre det, men du kan være med å bestemme hvordan. **Dette får vi til sammen!**»

\* Positive suggesjoner/ beskjeder

# Hvor vil du helst være?



Foto: Maren Lindheim

*Jeg forstår at det kanskje ikke er her du helst vil være..  
Jeg lurer på hvor du heller ville vært?  
Hva gjør du der?  
Hvordan er det der?*

*Og hvis du kunne gjøre det helt perfekt i fantasien –  
hva mer ville du hatt der?  
Yndlingsmat? Drikke? Farger?*

*Kanskje vi kan tegne et bilde med alt du er glad i?*

*Hvordan har du det nå? Bra?  
Er ikke det fint?  
At du får det bra i kroppen «bare» ved å  
fortelle om/tegne/se for deg alt du er glad i?*

*Dette er nesten som en superkraft du har  
som du kan bruke når du trenger det.  
Jeg lurer på hvordan du vil kunne bruke den videre...*

# Actual Favourite Places



Foto: Øystein Horgmo



Natur reduserer stress, demper arousal og virker restituerende og balanserende på fysiologiske prosesser

# «Gjør det vondt?»



©OUS Apeland/Katrine Lunke

# Språk

Det er ikke **farlig**  
Det gjør ikke **vondt**  
Det er ikke **smertefullt**  
Nå kommer et **stikk**

”Nå må du **ta deg sammen** og **sitte stille**, hvis ikke må jeg **holde deg fast!**

eller

«Du gjør en **flott jobb for kroppen**. Og nå **hjelper** jeg deg og **støtter** armen din litt så dette går **skikkelig fint**– og etterpå skal du?..”.

\* **Positive** og **negative** suggesjoner/ beskjeder

# Kan din kliniske kommunikasjon endre effekten av medikamentene du gir?

Foto: Skjermdump: [www.felleskatalogen.no](http://www.felleskatalogen.no)



- «**Trenger du virkelig** Emla for dette? Det er jo bare et **stikk**, og det gjør ikke **vondt!**»
- «Dette plasteret er **helt spesielt**. Det **beskytter** den delen av kroppen din som trenger det, slik at **du klarer jobben** du skal gjøre **enda bedre**. Det er **viktig**, fordi det er **du** som **kjenner kroppen din best**, og **du har kontrollen.**»

\* **Positive** og **negative** suggesjoner/ beskjeder

- Trylleplaster
- Magisk hanske



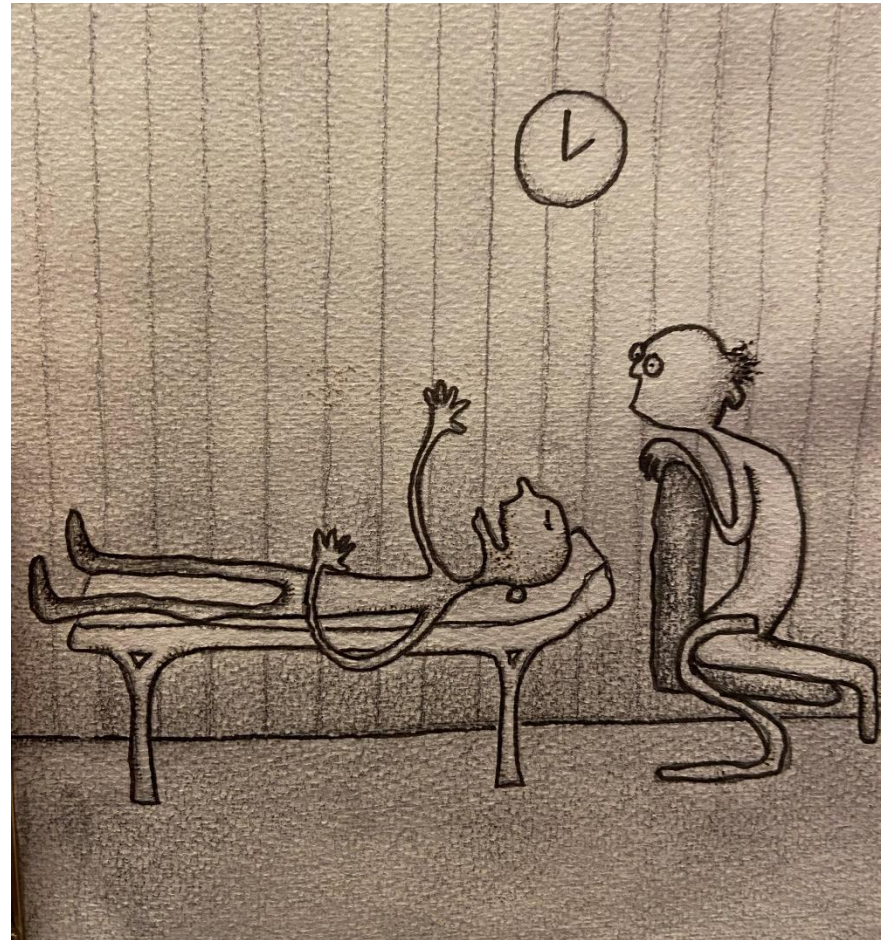
Foto: Maren Lindheim



# Enten eller?



Bilde © PhotoDisc



Illustrasjon Maren Lindheim

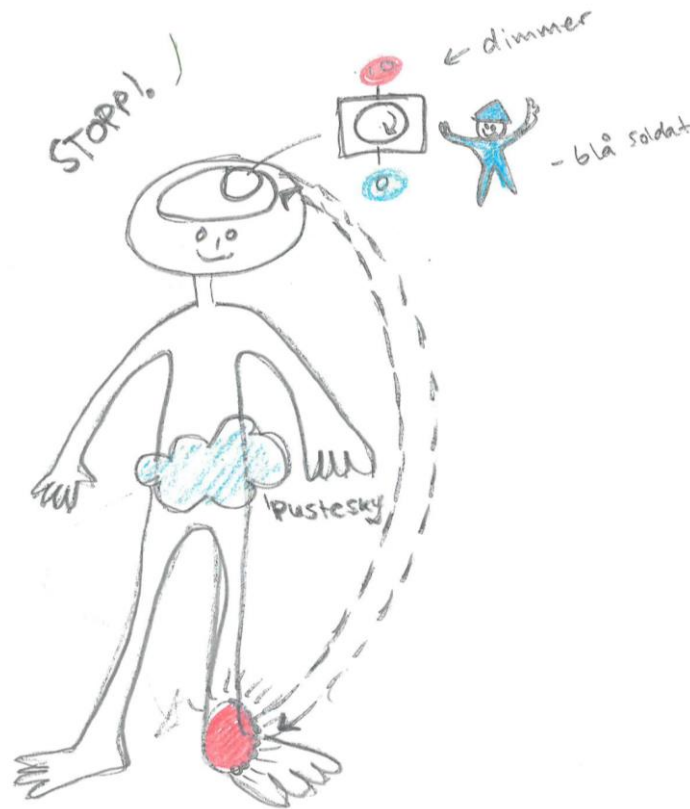
## Positiv forventning

- «Nå **skal** du få noe som gjør at du **kanskje** ikke blir så **redd**...
  
- «Nå ser jeg at kroppen din er **rolig** og at du har det **bra**. Og nå **kan** du få noe som **hjelper** kroppen til å **slappe enda mer av** – du **gjør en skikkelig god jobb!**
  
- \* **Positive** og **negative** suggesjoner/ beskjeder

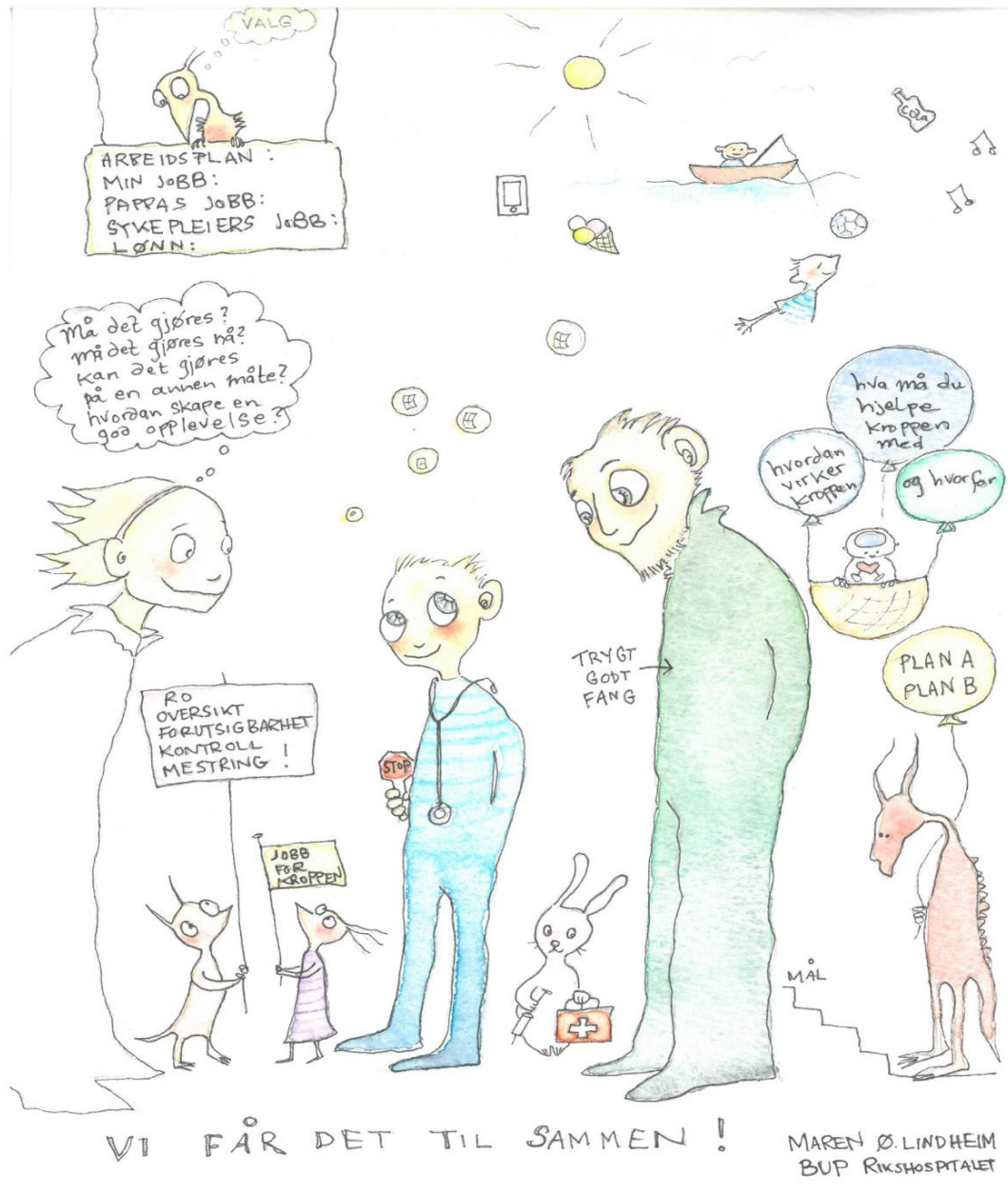


Bilde © PhotoDisc

# Fantasi og å ta i bruk barns superkrefter



illustrasjon: Maren Lindheim



VI FÅR DET TIL SAMMEN !

MAREN Ø. LINDHEIM  
BUP RIKSHOSPITALET

Illustrasjon: Maren Lindheim

Slapp av – det ække vondt: <https://vimeo.com/214629140>

Newton om hypnose og magisk hanske:

<https://nrksuper.no/serie/newton/DMPP21502222/sesong-2022/episode-20>

RBUP: hypnoseutdanning: [RBUP - Klinisk hypnose og kommunikasjon](#)

Prosedyre OUS: [eHåndbok - Psykososial ivaretagelse av barn og unge i forbindelse med krevende, smertefulle eller traumatiske medisinske prosedyrer \(ous-hf.no\)](#)

[Når barn er på sykehus - Norsk Psykologforening \(psykologforeningen.no\)](#)

[Hvordan bruke hypnose på barn og unge? - Norsk Psykologforening \(psykologforeningen.no\)](#)

# Ane blir hypnotisert!



## Referanser hypnose

- Kohen DP & Olness, K. (Eds). Hypnosis and hypnotherapy with children. 4th ed. Routledge, NY 2001.
- Gold, JI, Kant, AJ, Belmont, KA & Butler, LD. Practitioner Review: Clinical applications of pediatric hypnosis. Journal of Child Psychology and Psychiatry 2007; 48:8:744-754.
- Ekholdt HM, Vandvik IH, Diseth TH. Hypnotherapy in child psychiatry – the state of the art. Clinical Child Psychology and Psychiatry 2008;13:377-93.
- Sugarman LI & Wester, WC (Eds). Therapeutic hypnosis with children and adolescents. 2nd ed. Crown house Publishing Ltd, UK, 2014.

- **Referanser:**
- Diseth, T. H. (2006). Dissociation following traumatic medical treatment procedures in childhood: A longitudinal follow-up. *Development and Psychopathology*, 18(1), 233-251.
- Gjems, S., & Diseth, T.H. (2011). Forebygging og behandling av psykologiske traumer hos somatisk syke barn. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 48, 857-862.
- Kleiber, C., Suwanraj, M., Dolan, L. A., Berg, M., & Kleese, A. (2007). Pain- Sensitive Temperament and Post-Operative Pain. *Journal of Specialists in Pediatrics Nursing*, 12 (3), 149-158.
- Lewis, I., Bruke, C., Voepel- Lewis, T., Tait, A. R. (2014). Children who refuse anaesthesia; *Paediatric Anaesthesia*, 17(12): 1134- 42.
- Noel, M., McMurtry, C. M., Chambers, C. T., & McGrath, P. J. (2010). Children's memory for painful procedures: the relationship of pain intensity, anxiety, and adult behaviors to subsequent recall. *Journal of Pediatrics Psychology*, 35(6), 626-636.
- Svendsen, E. J., Moen, A., Pedersen, R., & Bjork, I. T. (2015). Resistive expressions in preschool children during peripheral vein cannulation in hospitals: a qualitative explorative observational study. *BMC Pediatrics*, 15, 190.
- Stubert, M.L., Shemesh, E. & Saxe, G.N. (2003). Posttraumatic stress responses in children with life-threatening illness. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12, 195-209.
- von Baeyer, C. L., Marche, T. A., Rocha, E. M., & Salmon, K. (2004). Children's memory for pain: overview and implications for practice. *The journal of Pain*, 5(5), 241-249.



# Takk for oppmerksomheten



Foto: Maren Lindheim