

Ursula Lirk

ENTSPANNT BEIM ZAHNARZT

Eine Anleitung für Patienten



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Autorin und Sprecherin: Ursula Lirk

Musik: «Trancemusik» (Hypnos Verlag, CD 4001)

Hypnos Verlag
Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG
Esslinger Straße 40
70182 Stuttgart
www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-42-4

► Best.-Nr. CD 1008

1. Auflage 2011

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen (www.vbje.de)

Gestaltung: Gitta Merkle, Marktoberdorf (www.kunststueck.info)

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Liebe Hörerin, lieber Hörer,

entspannt im Behandlungsstuhl liegen, seinen Träumen und Gedanken nachhängen und das Geschehen um sich herum vergessen ...

Ein Wunschtraum? Keineswegs! Mit dieser CD wird ein Zahnarztbesuch für Sie zu einem angenehmen Erlebnis. Lauschen Sie der Musik und lassen Sie sich von der sanften Stimme der Sprecherin in eine innere Welt begleiten. Das Empfinden im Mund nimmt stark ab, Sie werden die Behandlung nur noch ganz im Hintergrund wahrnehmen. Und während Ihr Zahnarzt in Ruhe seiner Arbeit nachgeht, können Sie ausspannen und sich ein wenig vom Alltagsstress erholen. So werden Sie die Praxis ausgeglichen und gestärkt wieder verlassen.

Viele haben diese positive Erfahrung bereits gemacht – und machen sie immer wieder aufs Neue. Mit dieser CD können auch Sie Ihre mentale Energie entdecken und den Besuch beim Zahnarzt ganz neu erleben.

Die Anleitung wurde in Zusammenarbeit mit Patienten entwickelt und wird bereits seit Jahren erfolgreich angewendet. Ihr Zahnarzt setzt sie noch nicht in seiner Praxis ein? Dann bitten Sie ihn doch, die CD bei Ihrem nächsten Besuch mitbringen und anhören zu dürfen. Und Sie werden sehen: Sie möchten gar nicht mehr »ohne«.

Hinweise für Behandler/-innen

Die Anwendung dieser CD ist ohne besondere Vorkenntnisse möglich. Wenn Sie die folgenden Hinweise beachten, können Sie die Entspannungsanleitung auch in Ihrer Praxis sicher und erfolgreich einsetzen. Nicht nur Ihre Patienten, sondern auch Sie und Ihr Praxisteam werden davon profitieren!

Behandlungsbeginn

Informieren Sie Ihren Patienten zunächst über den geplanten Behandlungsablauf. Bringen Sie dann den Stuhl in die gewünschte Position. Nun können Sie die CD beispielsweise mit folgender Formulierung anbieten:

»Wir haben hier eine CD mit einer Anleitung zur Entspannung. Damit können Sie sich während der Behandlung ablenken, probieren Sie es einfach mal aus. Wir wählen für Sie die Lautstärke so, dass Sie von der Behandlung kaum mehr etwas hören. Wenn wir Sie ansprechen wollen, heben wir den Kopfhörer etwas an. Schon viele unserer Patienten haben mit Hilfe dieser CD von der Behandlung fast nichts mitbekommen und sich deshalb hinterher gut erholt gefühlt. Je mehr Sie sich auf das konzentrieren, was Sie auf der CD hören, umso weniger werden Sie auf die Behandlung achten und umso kürzer kommt Ihnen die Behandlungszeit vor.«

Das Abspielen der CD wird mit dem ersten Stück bei anfangs geringer bis mittlerer Lautstärke begonnen. So kann Sie der Patient ohne Anheben des Kopfhörers noch verstehen. Wenn möglich sollte sich der Patient während der ersten beiden Stücke (ca. 15 Minuten) ganz auf die CD konzentrieren. Vorbereitende Arbeiten, wie Injektionen, Vorbereiten von Abdrücken oder Zahnsteinentfer-

nungen, können Sie jedoch durchführen. Die CD sollte ausschließlich über Kopfhörer abgespielt werden, weil sie so am besten wirkt.

Während der Behandlung

Mit Beginn von Track 3 können Sie mit der Behandlung beginnen. Der Patient wird sich dabei umso besser entspannen, je mehr er sich auf die CD konzentrieren kann. Vermeiden Sie deshalb alles, was seine Konzentration stören könnte: lautes Sprechen mit der Assistenz, hektisches Arbeiten, häufige Behandlungsunterbrechungen, plötzlich einsetzende, heftige Reize und negative Ankündigungen (»Jetzt tut's dann gleich weh, Zange bitte!«).

Die Tiefe des Entspannungszustandes wird im Verlauf der Behandlung schwanken. Phasenweise wird Ihr Patient gedanklich weit weg und vollkommen entspannt sein, dann wird er wieder etwas unruhiger und mit seinen Gedanken mehr bei der Behandlung sein. Unterstützen Sie den Patienten durch eine fortlaufende, ruhige Behandlung und einen gleichmäßigen Arbeitsrhythmus.

REAKTIONEN: Ihr Patient wird auf den Inhalt der CD reagieren. Sie brauchen darauf nicht einzugehen, solange er sich wohlfühlt und Sie ungestört arbeiten können. Die CD ist so konzipiert, dass nur erwünschte Reaktionen der Entspannung, Unempfindlichkeit und Ablenkung induziert werden.

LANGZEITBEHANDLUNG: Wenn die Behandlung voraussichtlich länger als 45 Minuten dauert, spielen Sie die CD zunächst wie immer von Beginn an ab. Stellen Sie dann das Abspielgerät so ein, dass Track 3 beliebig oft wiederholt wird. Ihr Patient wird nicht mehr so genau auf den Inhalt achten, sondern die CD als Hintergrund für seine eigenen Gedanken und Träume benutzen.

BEHANDLUNGSUNTERBRECHUNG: Vielleicht wollen Sie sich und Ihrem Patienten gelegentlich eine Pause gönnen. Lassen Sie ihn dann bei laufender CD einfach auf dem Stuhl liegen. Es muss jedoch immer eine Mitarbeiterin im Zimmer sein, um Sicherheit und eine Ansprechmöglichkeit zu geben. Grundsätzlich ist es jedoch besser, ganz konstant weiterzuarbeiten. Sollte eine Unterbrechung erforderlich sein, weil etwa ein Röntgenbild gemacht werden muss oder der Patient zur Toilette möchte, stellen Sie den CD-Spieler auf »Pause« und sagen Sie dazu zum Beispiel:

»Sie haben ausgezeichnet mitgearbeitet, deshalb sind wir sehr gut vorangekommen. Jetzt haben Sie wirklich eine Pause verdient. Sie können während der Pause so entspannt bleiben, wie sie jetzt gerade sind, Sie können die CD dabei weiter anhören oder die Kopfhörer auch für die Dauer der Pause [des Röntgenbildes / des Toilettengangs] abnehmen. Danach lassen wir die CD an der Stelle weiterlaufen, an der wir sie gestoppt haben.«

Behandlungsende

Nach jeder Zahnbehandlung, aber besonders nach einer Behandlung mit der CD, ist Ihr Patient nicht in einem normalen Wachzustand, sondern muss erst in diesen zurückversetzt werden. Prinzipiell können Sie die Behandlung zu jedem Zeitpunkt beenden. Nach Möglichkeit sollte der Patient jedoch abschließend Track 4 anhören. Dort sind Hinweise für die Rückführung eingebaut.

FALL 1: MIT DER CD

Wenn Sie die Möglichkeit haben, lassen Sie den Patienten Track 4 anhören. Dort werden ihm Anleitungen zur Rückführung gegeben. Schalten Sie die CD

danach ab und geben Sie Ihrem Patienten noch etwas Zeit, bis er sich wieder völlig wach fühlt. Er kann dazu z. B. noch eine Weile im Wartezimmer sitzen.

FALL 2: WENN DIE CD NICHT ZU ENDE GESPIELT WIRD

Sie können die CD nach der Behandlung an einer beliebigen Stelle stoppen. Wenn Ihr Patient gerade die Augen geschlossen hat und sehr entspannt ist, reduzieren Sie aber bitte zunächst langsam die Lautstärke, um ihn nicht abrupt aus seinen Träumen zu reißen. Geben Sie ihm dann noch etwas Zeit liegen zu bleiben, während das Zimmer aufgeräumt wird.

Entlassen Sie Ihren Patienten erst, wenn er Ihnen völlig wach und normal erscheint. Um rechtliche Probleme auszuschließen, sollten Sie Ihrem Patienten das Autofahren unmittelbar nach der Behandlung untersagen.

Aufbau und Wirkung

Diese CD wurde im Rahmen einer Forschungsarbeit entwickelt und über mehrere Jahre erfolgreich in der zahnärztlichen Praxis eingesetzt. Sie besteht aus vier Tracks mit insgesamt etwa 50 Minuten Laufzeit, besprochen von der Autorin mit der Hintergrundmusik „Trancemusik“.

Track 1 (Dauer insgesamt 12:38 min.) beginnt mit der *Zielklärung*: Die CD soll helfen, sich während der Behandlung wohlfühlen. Es folgt die Einrichtung eines *Feedbacksystems*: Das Winken der linken Hand wird als Pausenzeichen eingeführt. Dies spiegelt das Bedürfnis nach Kontrolle wider: Der Hörer kann sich der Entspannung hingeben in dem Wissen, dass seine Hand im Falle des Falles für ihn reagieren wird.

Es folgen eine Fokussierung der Aufmerksamkeit auf Geräusche – von außen nach innen –, eine Konzentration auf Pulsfrequenz und Atemrhythmus sowie die Aufforderung, die Augen zu schließen.

Nun wird das Erleben eines für die Hörerin *schönen Ortes* hervorgerufen und durch Ansprechen der verschiedenen Sinneskanäle intensiviert. Die später auftretenden Behandlungsgeräusche werden entsprechend umgedeutet, beispielsweise als Wind oder Wellen. So können sie in das angenehme Erleben integriert werden. Anschließend wird tiefe Entspannung suggeriert. Am Ende des ersten Tracks folgen Suggestionen zur aktiven oder passiven *Handlevitation*. Wenn sich die Hand nicht von selbst hebt, sollte sie beispielsweise von der Assistentin hochgehoben werden.

In **Track 2** (Dauer 02:21 min.) folgenden Suggestionen zur sogenannten *Handschuhanästhesie* und zur Übertragung dieser Taubheit von der Hand auf den Mundbereich. Dadurch wird zugleich der Entspannungszustand bestätigt.

Idealerweise sollte erst mit Beginn von **Track 3** (Dauer 35:46 min.) mit der Behandlung begonnen werden. In diesem Teil wird erneut die Vorstellung des schönen Ortes hervorgerufen und durch das Ansprechen der verschiedenen Sinneskanäle (visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) vertieft und intensiviert. Nach einer Konfusion erfolgt eine weitere *Treppenvertiefung*, ein innerer Raum wird suggeriert. Regelmäßig auftretende Nominalisierungen sind: Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit, Gelassenheit.

Nach Abschluss der Behandlung beginnt **Track 4** (Dauer 03:35) mit einer langsamen *Reorientierung*, einer Aufhebung der Handschuhanästhesie und einer Aufforderung, dazu im eigenen Tempo von zehn nach eins zurückzuzählen, um wieder vollständig wach zu sein. Suggestionen sollen die Wundheilung und die Entspannung bei der nächsten zahnärztlichen Behandlung erleichtern.

Die Autorin und Sprecherin

DR. URSULA LIRK,

Jahrgang 1979, Studium der Medizin, Pädagogik und Psychologie an der Universität Innsbruck, Promotion an der Universität Tübingen, Zusatzausbildungen u. a. in Gesundheits- und klinischer Psychologie, medizinischer und zahnärztlicher Hypnose sowie NLP.

Ursula Lirk arbeitet als klinische Psychologin sowie Verkehrs- und Gesundheitspsychologin und ist seit 2010 Trainerin der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e. V. (DGZH). Veröffentlichungen: Die Wirksamkeit der Hypnose bei Patienten mit Zahnbehandlungsangst und -phobie (Göttingen 2011), zahlreiche Fachartikel.

Ursula Link wurde 2011 mit dem Nachwuchsförderpreis der Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V. ausgezeichnet.

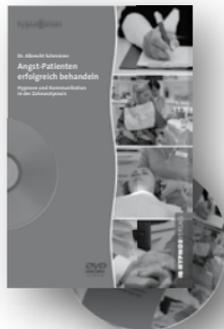


Angst-Patienten erfolgreich behandeln

Angstabbau, der richtige Umgang mit dem Patienten und die Zusammenarbeit im Team: Das sind die Themen dieser DVD zur Hypnose in der Zahnmedizin.

Der Film dokumentiert die Behandlung einer Angstpatientin in allen Phasen. Die Systematik des Angstabbaus wird praktisch vorgeführt und mit Untertiteln erläutert.

Eine Anleitung für alle, die professionell mit dem Phänomen Angst zu tun haben und sich dafür interessieren, wie das Verhältnis von Behandler und Patient mit Hilfe suggestiver Kommunikation positiv gestaltet werden kann.



Albrecht Schmierer
Angst-Patienten
erfolgreich behandeln
Hypnose und Kommunikation
in der Zahnarztpraxis
DVD, Begleitheft, 109 Min., 48 Euro
ISBN 978-3-933569-45-5
Best. Nr. DVD 004

Gesamtprogramm unter: www.hypnos.de





Anwendungshinweise:

Bitte hören Sie diese CD nicht beim Autofahren
und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle
Aufmerksamkeit erfordern!

Beachten Sie die Informationen im Booklet.