



**Spezialsprechstunde
für Patientinnen und Patienten
mit Angst vor Narkose**

 **Anästhesie**

Angst vor einer anstehenden Operation oder Angst vor der Narkose?

- Geht es Ihnen auch so, dass Sie ein «mulmiges» Gefühl vor der Narkose haben?
- Ist Ihre Angst bereits so stark, dass Gedanken und Körper vor dem Operationstermin verrücktspielen?
- Können Sie nicht mehr gut schlafen, wenn Sie an den bevorstehenden Eingriff denken?
- Hatten Sie bereits eine Narkose und verbinden unangenehme Erinnerungen damit?

Dann melden Sie sich im Sekretariat des *Instituts für Anästhesie* für einen Termin in unserer Spezialsprechstunde.

Wir können Ihnen dabei helfen, im persönlichen Gespräch und auch mit den Möglichkeiten der Medizinischen Hypnose, solch eine Angst abzubauen. Ganz wie es für Sie persönlich gewünscht und in Ordnung ist. Dabei können wir auf eine langjährige Erfahrung und viele positive Rückmeldungen unserer Patientinnen und Patienten zurückblicken.

Nun liegt es an Ihnen, machen Sie den ersten Schritt und vereinbaren Sie einen Termin, damit Sie sich besser fühlen und eine allenfalls geplante Operation und Narkose gelassener angehen können.

Medizinische Hypnose

Die Medizinische Hypnose ist ein seriöses, wissenschaftlich basiertes, effizientes und lange erprobtes Verfahren, das inzwischen in Spitälern in der Schweiz bei verschiedensten Problemen und Fragestellungen erfolgreich eingesetzt wird und die Schulmedizin begleitet.

In zahlreichen klinischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass eine positive Einstellung und die Stimulierung der Selbstheilungskräfte dazu führen, dass eine Narkose besser vertragen wird, Schmerzen und Übelkeit seltener auftreten und die Wundheilung unterstützt wird. Mit Hilfe der Medizinischen Hypnose kann man seiner Angst begegnen und sie überraschend schnell überwinden. Dafür braucht es nur wenige Sitzungen mit einer erfahrenen Fachperson.

In einer Hypnose – also in einem tief entspannten und fokussierten Wachzustand – sind Sie fähig, negative Gedankenmuster ins Positive zu kehren und den Umgang mit Schmerz und Angst zu beeinflussen. Denn jeder Mensch verfügt über die natürliche Fähigkeit, seine Wahrnehmung zu verändern, um sich unvorhergesehenen Entwicklungen in seiner Existenz und in seinen Empfindungen anzupassen. Die meisten Menschen tun das spontan. Andere hingegen, z.B. in besonderen Situationen oder nach einschneidenden persönlichen Erlebnissen, können dafür als Hilfestellung die Begleitung einer Hypnosetherapeutin oder eines Hypnosetherapeuten in Anspruch nehmen.

Darüber hinaus wird die Medizinische Hypnose erfolgreich bei chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, psychosomatischen Beschwerden sowie beim Reizdarmsyndrom eingesetzt. Auch bei chronischen Erkrankungen wie Migräne, Asthma oder Bluthochdruck kann sie unterstützend wirken, indem sie hilft, Symptome zu lindern und den Umgang mit belastenden Situationen zu erleichtern. Ebenso in der Vorbereitung auf belastende medizinische Eingriffe oder bei der Bewältigung von Stress und Traumata leistet sie wertvolle Dienste. So eröffnet die Hypnose ein breites Spektrum an Möglichkeiten, die eigene Gesundheit aktiv zu fördern und das seelische Gleichgewicht zu stärken.

Terminvereinbarung

Chefarztsekretariat
Institut für Anästhesie

Kantonsspital Frauenfeld
Pfaffenholzstrasse 4
CH-8500 Frauenfeld
Telefon +41 (0)58 144 75 60

Spezialsprechstunde

Ilya Osthoff
Oberarzt
Facharzt FMH Anästhesiologie
Hypnosetherapeut
Institut für Anästhesie
Kantonsspital Frauenfeld
Pfaffenholzstrasse 4
CH-8500 Frauenfeld

www.stgag.ch