

BESA QSys Fachtagung, 7.9.2023

**Referat Kim Eberle, Geschäftsführerin, KAE – Life Coaching, BESA  
Dozentin**

## **Hypnose in der Pflege – Hokuspokus oder evidenzbasierte Intervention?**

Erfahren Sie mehr über die Wirkung von Hypnose in der Pflege: Schmerzreduktion, Angstlinderung und beschleunigte Heilung. Spitäler setzen Hypnose bereits erfolgreich ein. Auch für das Pflegepersonal bietet Hypnose wertvolle Entlastung. Eine nicht-medikamentöse Antwort auf Schmerz, Angst und Stress.

Hypnosetherapie ist eine wirksame nicht-medikamentöse Intervention, bei der Patienten von in Hypnose ausgebildeten Pflegepersonen in einen veränderten Bewusstseinszustand begleitet werden. In diesem Zustand wird das kritische Denken reduziert, wodurch neue Gedanken- und Gefühlsmuster weniger hinterfragt werden. Die veränderte Wahrnehmung ermöglicht es den Patienten, aktuelle Herausforderungen besser zu bewältigen.

In diesem Zustand können verschiedene Phänomene wie Schmerzunempfindlichkeit erzeugt werden, was bei schmerzhaften Eingriffen von Vorteil ist. Eine Studie zeigt, dass hypnotische Kommunikation während der Einlage einer Venenverweilkanüle nicht nur die Schmerzen reduzieren konnte, sondern auch die Angst.

Das im Jahr 2018 lancierte Projekt "klinische Hypnose" am Genfer Universitätsspital bietet regelmässige Schulungen über hypnotische Techniken für Pflegepersonal und Ärzte. Am Universitätsspital Lausanne sind bereits Hypnosetherapeuten angestellt, die Patienten erfolgreich behandeln. Dies führte bei Patienten mit schweren Verbrennungen zu verringerten Ängsten und Schmerzen, reduziertem Medikamenteneinsatz, beschleunigter Wundheilung und kürzeren Aufenthalten auf der Intensivstation, was Einsparungen von durchschnittlich 19'000 Franken pro Patienten ermöglichte.

Die positive Wirkung der Hypnose auf das Pflegepersonal darf nicht übersehen werden. Angesichts des stressigen Arbeitsumfelds benötigen Pflegekräfte viel Energie. Hierbei tragen Gesundheitseinrichtungen die Verantwortung, Pflegekräfte in ihrer Gesundheitserhaltung zu unterstützen. Eine Studie belegte, dass Hypnose Stress und Schmerzen bei Pflegekräften reduzierte sowie die Arbeitsfähigkeit einiger von ihnen steigerte.

Zusammenfassend ist die Hypnosetherapie in der Pflege eine effektive nicht-medikamentöse Behandlungsform, nicht nur um die Gesundheit vom Pflegepersonal zu fördern, sondern auch um Patienten bei Schmerzen, Ängsten sowie emotionalen Stress besser zu unterstützen.