

**Newsletter PflageminusSchmerz**

[www.pflege-schmerz.at](http://www.pflege-schmerz.at)

**Hypnotische Kommunikation – Anwendung im Pflegealltag**

Hypnose kennen die meisten von uns im Zusammenhang mit Raucherentwöhnung oder in Zahnarztordinationen. PsychologInnen und FachärztInnen für Psychiatrie verwenden Hypnose unter anderem als eine Form der Entspannungstechnik.

Im Pflegealltag wird Hypnose bereits bei der Geburtsvorbereitung oder von den Anästhesiepflegepersonen vor einer Operation erfolgreich eingesetzt. Da liegt es doch nahe, dass Pflegepersonen Hypnose erlernen, um sie erfolgreich in ihrem Berufsalltag einzusetzen.

Hypnotische Kommunikation ist einerseits eine erlernbare Technik und andererseits eine Form von Kommunikation. In der Fortbildung werden somit Elemente der Kommunikation und verschiedene Techniken der Hypnose erlernt.

Ein wichtiger Bestandteil dabei ist das Erlernen von positiven und negativen Formulierungen. Wie oft sagen wir in unserem Pflege-Alltag zu unseren PatientInnen/BewohnerInnen „Sie brauchen keine Angst zu haben“ oder „Es tut nicht weh“. Das sind negative Formulierungen, die genau das Gegenteil von dem bewirken, was wir eigentlich erreichen wollen. Besser wären positive Formulierungen, die Wörter wie „sicher“, „heilen“, „beistehen“ oder „Wohlbefinden“ beinhalten, z.B. „Wir passen auf Sie auf, Sie können der Behandlung gelassen entgegensehen, während die Heilung einsetzt“. Hierbei wird die Selbstbestimmung der PatientInnen respektiert und die eigene Kreativität angeregt (vgl. Hansen et al., 2010, S. 202).

„Hypnose ist einfach eine effektive Behandlungsmethode, die dem Patienten ermöglicht, sich angstfrei und entspannt behandeln zu lassen“, so Dr. Albrecht Schmierer, Gründer der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) (Schmitt, 2014, S. 54).

Ziel der hypnotischen Kommunikation im Pflegealltag ist es, PatientInnen/BewohnerInnen Möglichkeiten zu geben, in Trance zu gehen und sich zu entspannen und dadurch das Wohlbefinden zu steigern. Entspannung und Wohlbefinden können verschiedene Reaktionen wie Schmerzlinderung oder Angstreduktion (z.B. vor einer Behandlung oder Wundversorgung) bewirken.

Ist man in Gedanken versunken, während man verschiedenen Routinetätigkeiten nachgeht, so begibt man sich in Trance, ein sogenannter Zustand der Entspannung, die Aufmerksamkeit wird dabei nach innen gelenkt, die äußeren Reize werden ausgeblendet. Dieser Zustand ist umgangssprachlich auch besser bekannt als „ins Narrnkastl schauen“.

**Unsere nächsten Termine:**

**Fortbildung  
Hypnotische Kommunikation für  
Pflegepersonen in Wels**

Modul I:	11.04. - 12.04.2016
Modul II:	23.05. - 24.05.2016
Modul III:	04.07. - 05.07.2016
Modul IV:	10.09. - 11.09.2016
Kosten	1.800,00

Bei einer Anmeldung bis 15.02.16 günstiger!

**Fortbildung  
Abenteuer Schriftliche Abschluss-  
arbeit Workshop Schreibwerkstatt  
in Grein**

Termin	27.02.2016
Kosten	150,00

**Fortbildung „Motivierende Ge-  
sprächsführung mit Schmerz-  
patientInnen“ in Grein**

Termin	05.03.2016
Kosten	150,00

**Fortbildung Schmerzmanagement  
bei Menschen mit Demenz**

Termin	16.04.2016
Kosten	150,00

**Selbsterfahrungswochenende für  
Pflegepersonen in Grein**

Termin	23. - 24.04.2016
Kosten	380,00

**Online-Anmeldung unter:**  
[www.pflege-schmerz.at](http://www.pflege-schmerz.at)

„Wenn man den Menschen läßt, geht er von sich aus in Trance, [...] wenn er seine Aufmerksamkeit fokussiert und den Alltag ausblendet“, und „Trance kommt zur Gänze aus einem selbst“, so Moughrabi, Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin (Moughrabi, 2014, S. 26).

Die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit bewirkt eine bestimmte Art der Entspannung, in der auch neue Ideen oder Perspektiven entstehen können. Die täglichen Auszeiten vom Alltag in Form einer Trance entstehen automatisch, ohne sich dessen ständig bewußt zu sein (vgl. Erickson et. al., 2013, S. 17).

In Trance ist die Reaktionsfähigkeit und Empfänglichkeit erhöht, Menschen in Trance sind bei vollem Bewußtsein und zur aktiven Verarbeitung von Wahrnehmungen und Erlebnissen fähig. Diese erhöhte Empfänglichkeit von Reizen und Wahrnehmungen findet sich häufig bei therapeutischen und pflegerischen Handlungen.

Sobald Menschen sich einer Behandlung oder Intervention unterziehen müssen, sind sie fokussiert auf die Maßnahmen, die bei ihnen gesetzt werden. Diese erhöhte Aufmerksamkeit macht man sich mittels der hypnotischen Kommunikation zu Nutze, in dem PatientInnen dabei unterstützt werden, ihre Wahrnehmung nach innen zu lenken, sie konzentrieren sich nicht auf die gleich bevorstehende Tätigkeit, sondern z.B. auf ihre Atmung, auf ihren Herzrhythmus und werden durch gezielte Ablenkung in einen entspannungsfördernden Zustand begleitet (vgl. Hermes et al. 2004, S. 326).

#### Die Hypnotische Kommunikation

- ist eine, durch intensives Üben, leicht erlernbare und kostengünstige Technik
- spart Zeit und Ressourcen des Pflegepersonals, da PatientInnen/BewohnerInnen/KlientInnen aktiv beitragen, dass Pflegehandlungen gezielter und rascher durchgeführt werden können
- kann in nahezu jeder emotionalen Situation, die sich im Pflegealltag mit PatientInnen/BewohnerInnen/KlientInnen ergeben können, anwendbar
- aktiviert die eigenen Ressourcen und unterstützt die Selbstheilungskräfte
- wirkt sich besonders in Streßsituationen (z.B. Unfallort, Schockraum, Geburt, präoperativ, bei Erhalt schwerwiegender Diagnosen, etc.) beruhigend aus
- hat ein relativ breites Anwendungsspektrum in der Pflege und in der Medizin, genauso wie im Alltag
- kann in Form von Selbsthypnose erlernt und angewandt werden
- wird als wirksam anerkannt, mittlerweile bestehen weit über 200 Studien, die die Wirkung von Hypnose belegen.

(vgl. Stetter, 1998, S. 210 und 214).

Diese Argumente sprechen für das Erlernen und den Einsatz der Hypnotischen Kommunikation im Pflege-Alltag, um für sich und den PatientInnen/BewohnerInnen und deren Angehörigen eine angenehme Kommunikationsbasis zu schaffen und um in schwierigen Situationen Sicherheit zu vermitteln und eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen.

Seit 2015 bieten wir die Fortbildung „Hypnotische Kommunikation“ für Angehörige der Pflegeberufe an.

Autorin:

Svetlana Geyrhofer, BA  
DGKS (Schmerzmanagement)  
Akademisch geprüfte Expertin in der Anästhesiepflege  
Lehrgangsgleitung der Fort- und Weiterbildung Schmerzmanagement  
Pädagogin

#### Literatur:

- Erickson, M.; Rossi, E.; Rossi, S. (2013): Hypnose. Induktion. Therapeutische Anwendung. Beispiele. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
- Hansen, E.; Bejenke, C. (2010): Positive und negative Suggestionen in der Anästhesie. Verbesserte Kommunikation mit ängstlichen Patienten bei Operationen. In: Anaesthesist 2010, 59: 199–209. Springer-Verlag.
- Häuser, W. (2003): Effektivität von Hypnose als Ergänzung anästhesiologischer Verfahren in der operativen Medizin. In: Schmerz 2003, 17: 374-376. Springer-Verlag.
- Hermes, D.; Trübger, D.; Hakim, S.G.; Sieg, P. (2004): Perioperativer Einsatz von medizinischer Hypnose. Therapieoption für Anästhesisten und Chirurgen. In: Anaesthesist 2004, 53: 326–333. Springer-Verlag.
- Moughrabi, N. (2014): Vielfältiger Schmerz. Pressegespräch Schmerztherapie Quo Vadis anlässlich des 8. Wiener Schmerztages 14.11.2014. In: Pro Care, 10/2014, S. 26. Springer-Verlag.
- Schmitt, S. (2014): Keine Show – nur Trance. In: DFZ. 10/2014. S. 54. Springer-Verlag.
- Stetter, F. (1998): Was geschieht, ist gut. Entspannungsverfahren in der Psychotherapie. In: Psychotherapeut 1998, 43:209-220. Springer-Verlag.

**Fordern Sie kostenlos unsere Informationsbroschüre mit allen Informationen über unsere Fort- und Weiterbildungen an!**



Die 24. wissenschaftliche Tagung der ÖSG dauert vom 19.-21.05.2016 und wird am Donnerstag, 19.05.2016, mit dem Pflegesymposium eröffnet.

Das Vorprogramm können Sie bei uns per Email anfordern. Rasche Anmeldung empfehlenswert, da beim Pflegesymposium die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Die Anmeldung zum Pflegesymposium berechtigt zur Teilnahme an allen drei Tagen!



**ÖSTERREICHISCHE SCHMERZGESELLSCHAFT ÖSG**

**24. Wissenschaftliche Tagung der Österreichischen Schmerzgesellschaft** 19.-21. Mai 2016 Velden am Wörthersee

**Zentraler Schmerz**  
Sozio-ökonomische Aspekte in der Schmerzbehandlung

Tagungspräsident:  
R. Likar, Klagenfurt

**mit Pflegesymposium am 19.05.2016!**

Themenschwerpunkte:  
Sexualität und Schmerz  
Macht Cannabis süchtig?  
Kinderschmerz  
Stößt die Schmerztherapie an ihre Grenzen?  
Neue Verfahren in der interventionellen und neurochirurgischen Schmerztherapie  
Was bringt die Zukunft in der Schmerztherapie?

Tagungsort:  
Kongresszentrum Velden  
Casineum –  
Casineum am See

Tagungsorganisation:  
**vermed**  
St. Peter Plazeng 3A/11047  
8042 Graz, Austria  
Tel.: +43 316 742 80 82  
office@vermed.at

www.oesg.at

**Pflegesymposium**  
bei der  
**24. Wissenschaftlichen Tagung**  
der **Österreichischen**  
**Schmerzgesellschaft** am  
**19.05.2016**  
in **Velden am Wörthersee**

Online-Anmeldung unter:  
[www.pflege-schmerz.at/news](http://www.pflege-schmerz.at/news)

"Wenn Bewegung schmerzt: Leitlinien zur kompetenten Schmerztherapie"  
Tipps für die Praxis

## Schmerzkongress

„Wenn Bewegung schmerzt: Leitlinien zur kompetenten Schmerztherapie“  
Tipps für die Praxis

## Schmerzkongress

Datum: Fr. 29. April 2016  
Ort: Moorheilbad Harbach

Online-Anmeldung unter:  
[www.pflege-schmerz.at/news](http://www.pflege-schmerz.at/news)

Alle Preise inklusive MwSt.

Impressum:  
PflageminusSchmerz, Geyrhofer KG  
Kreuznerstraße 10, 4360 Grein  
Tel.: +43660 / 78 56 000 Email: office@pflege-schmerz.at

