

Hypnose zur Unterstützung der Mitarbeitenden

Hypnosetherapie kommt in der Versorgung der Patient:innen zunehmend zum Einsatz. Die Methode kann jedoch auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements angeboten werden, um Pflegende dabei zu unterstützen, gesund und zufrieden im Betrieb zu halten.

Text: Kim Alexandra Eberle, Dorothea El Ghobashy

Ein mögliches Angebot im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements: Hypnoseseitzung für Mitarbeitende.



Im vergangenen Winter besuchte Jolanta Rogula, Pflegedienstleitung der Spixtex Cura Mobile, eine zweitägige Weiterbildung zum Thema Hypnose in der Sektion ZH/GL/SH des SBK. Dabei erkannte sie das Potenzial der Hypnose für die Pflegenden in ihrer Organisation. Dies führte dazu, dass sie die Hypnosetherapeutin Kim Alexandra Eberle zu einer Teamsitzung einlud, um über die Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten von Hypnose für das Pflegepersonal aufzuklären. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Begriff «Hypnose»?

Was ist Hypnose?

Hypnose lässt sich vereinfacht als körperliche und geistige Entspannung beschreiben. Es handelt sich um einen natürlichen Zustand, den jeder Mensch mindestens zwei Mal pro Tag durchläuft, nämlich morgens beim Aufstehen und abends beim Zubettgehen. Dabei erfolgt eine Veränderung des Bewusstseinszustandes, vom Trance- in den Wachzustand und umgekehrt. In der hypnotischen Trance befindet sich der Mensch in einem Zustand vertiefter Entspannung, wobei gleichzeitig eine hohe Konzentration und Ansprechbarkeit gegeben sind. In diesem Zustand ist das Unterbewusstsein besonders zugänglich für Suggestionen. Suggestionen sind verbale oder nonverbale Einflüsse, die darauf abzielen, Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensgewohnheiten zu verändern. In hypnotischer Trance ist eine tiefere Auseinandersetzung mit inneren Bildern und Gefühlen möglich, wodurch eine höhere Empfänglichkeit

für neue Vorstellungen, die mit neuen Empfindungen verknüpft sind, entsteht. Hypnotische Trance führt zu einer erhöhten Offenheit für Veränderungen, die sich nicht nur auf das Verhalten im Alltag, sondern auch auf die Gesundheit auswirken.

Wie kann Hypnose zur Gesundheit beitragen?

Hypnose erweist sich als eine vielseitige Methode zur Förderung der Gesundheit. Durch gezielte Suggestionen und Visualisierungen werden nicht nur ein effektiver Stressabbau und eine tiefe Entspannung ermöglicht, sondern auch eine Reduktion von Ängsten und Schmerzen wird erzielt. Zudem fördert sie die Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien und ermöglicht die Modifikation von unerwünschten Verhaltensgewohnheiten wie beispielsweise Rauchen oder übermässiges Essen. Darüber hinaus kann Hypnose zur Verbesserung der Schlafqualität beitragen, indem sie einen erholsamen Schlaf fördert. Des Weiteren kann sie über die Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstachtung sowie des Selbstbewusstseins zu einem positiven Selbstbild beitragen. Angesichts der zahlreichen positiven Effekte für die Gesundheit eröffnet die Einbindung von Hypnose ins betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) eine Chance zur Erhöhung der Mitarbeiter:innen-Zufriedenheit und zur Förderung ihrer Selbsthilfekompetenzen.

Warum betriebliches Gesundheitsmanagement?

BGM ist entscheidend für die Förderung und langfristige Erhaltung der Gesundheit der Mitarbeitenden in einem Unternehmen. Durch gezielte Massnahmen können Krankenstände reduziert, die Arbeitsfähigkeit gesteigert und die Leistungsfähigkeit des Unternehmens nachhaltig gestärkt werden. Diesbezüglich ist insbesondere im Pflege- und Betreuungsbereich, wie von der Swiss Nursing Homes Human Resources Project (SHURP, 2018) aufgezeigt, eine hohe körperliche und psychische Belastung der Mitarbeitenden evident. Typische Beschwerden sind Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen oder andere muskuloskeletale Beschwerden, die von Energielosigkeit, Schwäche, Müdigkeit, Einschlaf- oder Durchschlafstörungen begleitet werden können. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für

emotionale Erschöpfung. Diese Belastungen erhöhen das Risiko für Arbeitsstress, Burnout und Arbeitsunzufriedenheit, die wiederum massgebliche Einflussfaktoren für eine Kündigungsabsicht oder Personalfuktuation darstellen. In Anbetracht der mit dem Verlust qualifizierten Pflegepersonals einhergehenden hohen Kosten ist es entscheidend, diesen Herausforderungen proaktiv entgegenzuwirken. Ein erfolgreiches BGM erweist sich somit als vorteilhaft für die Mitarbeitenden wie auch die Institutionen, da es langfristig zu einer Steigerung des Wohlbefindens und der Arbeitszufriedenheit sowie zu einer nachhaltigen Stärkung der betrieblichen Leistungsfähigkeit führt.

Fallsituation: Hypnose zur Stressbewältigung

Das folgende Fallbeispiel veranschaulicht die praktische Anwendung von Hypnose bei einer Pflegenden und wird zur Entspannung eingesetzt. Die 44-jährige Rosalia stammt ursprünglich aus der Slowakei und verfügt über mehr als 20 Jahre Berufserfahrung. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter. Im Rahmen der Anamnese kristallisieren sich verschiedene belastende Lebensbereiche heraus, darunter Beziehungsprobleme in der Partnerschaft, die Erkrankung eines Familienmitglieds, ein tragischer Todesfall in der Familie sowie der Verdacht auf eine schwere Tumorerkrankung. In der initialen Sitzung wählte sie das Thema «Stress» als Fokus. Sie berichtete von körperlichen Symptomen wie starker Anspannung, kreisenden Gedanken, anhaltender Müdigkeit und gedrückter Stimmung. Auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 10 für den höchsten Stresspegel und 0 für völlige Entspannung steht, befand sie sich aktuell auf dem alarmierenden höchsten Wert. Trotz der immensen inneren Anspannung war sie gezwungen, vor den Patient:innen eine heitere Fassade aufrechtzuerhalten, obwohl sie vor Verzweiflung am liebsten geweint hätte. Als wesentliches Problem wurde im Rahmen des Prozesses die überwältigende physische und psychische Anspannung identifiziert. Das Ziel der Hypnose war es, der Klientin zu ermöglichen, sich zu entspannen und sich langfristig sowohl körperlich als auch seelisch entspannter zu fühlen. Im Rahmen der Hypnosearbeit visualisierte die Klientin, wie ein metaphori-

scher Staubsauger die chaotischen Gedanken in ihrem Kopf aufsaugte und sie dadurch Klarheit und Ruhe empfand. In diesem entspannten Zustand war es ihr möglich, ihre emotionale Maske fallen zu lassen und sich ihren tiefsten Gefühlen hinzugeben. Unmittelbar nach der Sitzung bewertete die Klientin ihr Stressniveau auf der Skala mit einem deutlichen Rückgang auf 5. Es wurde empfohlen, die in der Hypnose erzeugte Vorstellung in den nächsten zwei Wochen mehrmals täglich für einige Minuten zu üben, damit sich die neue Vorstellung und die neuen Gefühle noch besser einprägen. Bei der Auswertung nach zwei Wochen berichtete die Klientin, dass sie zwar immer noch eine gewisse Anspannung verspürte, diese jedoch deutlich geringer war als zuvor. Dies lässt den Schluss zu, dass die Hypnose einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung des Stressmanagements von Rosalia geleistet hat.

Fazit und Ausblick

Das Projekt der Spitex Cura Mobile zeigt die Möglichkeiten von Hypnose zur Förderung der psychischen und physischen Gesundheit bei Pflegenden auf. Die Integration dieser Methode betont das Engagement des Betriebs für das Wohlbefinden des Personals. Das Fallbeispiel zeigt die Effektivität der Hypnose zur Bewältigung von Stress. Das Projekt legt nahe, dass innovative Ansätze des BGM weiter erkundet und umgesetzt werden sollten. Im Fall von Hypnose könnte zusätzliche Forschung die langfristigen Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Pflegenden untersuchen. Vor dem Hintergrund des Mangels an Pflegepersonal und der hohen Arbeitsbelastung ist es zentral, dass Institutionen in das BGM investieren und dabei auch innovative Methoden wie die Hypnose in Betracht ziehen.

Autorinnen

Kim Alexandra Eberle Pflegefachfrau FH, Gründerin und Geschäftsführerin KAE Life Coaching, kaelifecoaching@gmail.com www.kimalexandraeberle.com

Dorothea El Ghobashy Pflegewissenschaftlerin und Pflegefachfrau, Stabstelle Pflegequalitätsentwicklung Spitex Cura Mobile Zürich

INTERVIEW DOROTHEA EL GHOBASHY

«Gesunde Mitarbeiter:innen sind die Basis eines funktionierenden Teams»

Dorothea El Ghobashy ist bei der Spitex Cura Mobile für die Entwicklung der Pflegequalität zuständig. Die Mitarbeiter:innen nehmen für sie eine Schlüsselrolle in der Versorgung der Kund:innen ein. Umso wichtiger ist es, dass das Team in gesundheitsförderndem Verhalten unterstützt wird, um den Herausforderungen im Alltag gewachsen zu sein.

Was hat Sie dazu bewogen, Hypnose als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements einzusetzen?

Unsere Pflegedienstleitung Jolanta Regulo hatte Kurse zur Hypnose in der Pflege besucht, weil sie einen ganzheitlichen Ansatz in der Versorgung der Patient:innen verfolgt und zusätzlich zur Schulmedizin Möglichkeiten anbieten wollte. Im Dezember 2023 bat sie mich, mit der Hypnosetherapeutin Kim Alexandra Eberle in Kontakt zu treten, um in einer Teamsitzung über die Möglichkeiten der Hypnose in der Pflege zu sprechen. Dabei war auch der Nutzen der Hypnose für die Pflegenden selbst Thema. Jolanta und ich entschieden dann, Hypnoset Sitzungen für Interessierte aus dem Team anzubieten.

Welche konkreten Ziele und Erwartungen hatten Sie?

Im Pflegealltag haben die Mitarbeiter:innen nicht immer nur mit arbeitsplatzbezogenen Beschwerden zu kämpfen, sondern bringen auch persönliche Anliegen in den Betrieb hinein. Unsere Erwartung war, dass die Mitarbeiter:innen im Rahmen mehrerer Sitzungen ihre Beschwerden erkennen und bearbeiten können. Das Fernziel war, dass sie ein stabiler Teil des Versorgungsteams werden. Sie sollen aber auch persönlich gestärkt werden, damit sie den Herausforderungen im persönlichen und privaten Bereich gewachsen sind. Diese Bereiche gehen meiner Meinung nach Hand in Hand. Nur wenn eine Pflegefachperson mit sich im Reinen ist, kann sie auch eine sorgfältige Patient:innen-Versorgung anbieten.

Wie war die Reaktion der Mitarbeiter:innen?

Wir haben den Mitarbeitenden freigestellt, ob sie sich mit dieser Form der Gesundheitsförderung identifizieren können oder nicht. Das Feedback nach der Vorstellung in der Teamsitzung war grösstenteils positiv, sodass sich einige für die Sitzungen anmeldeten.



Vor dem Hintergrund des zunehmenden Mangels an Pflegefachpersonen ist es wichtig, Angebote zu haben, die die Mitarbeitenden im Alltag unterstützen.

AdobeStock/insideCreativeHouse

Welche Rolle spielt Hypnose im Kontext der Mitarbeiter:innen-Bindung und -Zufriedenheit?

Generell ist es für den Betrieb wichtig, Angebote für die Mitarbeiter:innen zu haben. Sie fühlen sich dadurch wahr- und ernstgenommen. Mitarbeitende, die sich geschätzt fühlen, verbleiben im Betrieb. Vor dem Hintergrund des zunehmenden Pflegefachpersonenmangels ist es wichtig, Angebote zu haben, die die Mitarbeitenden gerne annehmen und die sie in ihrem Alltag unterstützen.

Gab es Widerstände oder Vorbehalte?

Ja natürlich. Nicht jede Person ist für dieselbe Art von Interventionen empfänglich. Wir bieten auch andere Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung im Betrieb an, um eine gewisse Vielfalt zu ermöglichen. Kim Alexandra Eberle bot zusätzlich Vorgespräche an, damit die Mitarbeitenden Bedenken direkt mit ihr besprechen konnten.

Wie würden Sie die Zusammenarbeit mit der externen Hypnosetherapeutin bewerten? Welche Rolle spielt sie im Gesundheitsmanagementkonzept?

Wir hatten einen sehr angenehmen Kontakt. Sie war stets erreichbar und unter-

stützte uns bei unseren Anliegen. Die Terminabstimmung verlief reibungslos, und sie stellte uns alle erforderlichen Informationen zur Verfügung. Ein guter Austausch ist essenziell, um die Erwartungen des Betriebs hinsichtlich der Förderung der Mitarbeiter:innen zu diskutieren.

Wie sehen Sie die Zukunft der Hypnose im betrieblichen Gesundheitsmanagement eurer Organisation?

Auf jeden Fall möchten wir dem Team anbieten, diese Form der Gesundheitsförderung auszuprobieren, beziehungsweise annehmen zu können. Wie erwähnt, passt diese Intervention nicht jeder Person, das muss es aber auch nicht.

Was würden Sie anderen Organisationen raten, die erwägen, Hypnose als Teil des Gesundheitsmanagements einzuführen?

Es wäre gut, die Hypnosetherapeutin im Rahmen einer Teamsitzung vorzustellen, um einen niederschweligen Einstieg in die Thematik zu geben und zu verstehen, wie Hypnose im Alltag unterstützen kann. Ganz wichtig ist, dass das Angebot frei wählbar ist.