



Hypnose

Mit Hilfe der medizinischen Hypnose ist es möglich, die Schmerzintensität als auch die Schmerzqualität zu verändern. Dies kann gerade bei chronischen Schmerzen eine gute Therapiemöglichkeit darstellen - in Ergänzung zu Medikamenten, Bewegungstherapie und dem Erlernen von eigenen Strategien, um mit dem Schmerz besser umzugehen.

Mit dem Begriff Hypnose wird die Zustandsveränderung des Bewusstseins beschrieben, aber auch die Therapie selber.

Gerade auch begleitende Probleme von Schmerzen wie z.B. Ängste, Schlaf- und Verdauungsstörungen können durch die Hypnose verringert werden.

Die verschiedenen Möglichkeiten der Hypnose, zum Beispiel die tiefe Entspannung, die Veränderung der Schmerzwahrnehmung, der emotionale Zugang zum Schmerz, eine Verschiebung der zeitlichen Perspektive oder die posthypnotische Suggestion lassen sich ganz individuell für jeden Menschen erarbeiten. Das längerfristige Ziel ist die Wissensvermittlung und Anleiten zur Selbsthypnose, damit jede Person Hypnoseübungen selbstständig durchführen kann.

Eine medizinische Hypnose dauert zwischen 30 und 50 Minuten. In den meisten Fällen sind mehrere Behandlungen erforderlich, damit die betroffene Person mit diesem Verfahren vertraut ist und es selbstständig durchführen kann.

Die medizinische Hypnose ist als nichtmedikamentöses Verfahren in der Therapie von Schmerzen wissenschaftlich anerkannt, erforscht und etabliert. Aus diesem Grund wird die medizinische Hypnose von nationalen und internationalen Fachgesellschaften empfohlen und gefördert.

Die Hypnoserechtheitsstunde wird zu Lasten der Grundversicherung verrechnet, eine Anmeldung kann via Hausarzt erfolgen - oder auch durch die Patientin/den Patienten selber, wenn kein Hausarzt-Modell besteht.

Die Terminvereinbarung erfolgt durch das Sekretariat des Schmerzzentrums.

Kantonsspital Graubünden

Loëstrasse 99

7000 Chur

Tel. 081 / 255 20 61 oder schmerz@ksgr.ch