

# Entspannung auf Knopfdruck

## Erfahrungen mit dem Brainlight-Entspannungssessel

Stress zieht sich wie ein roter Faden durch unseren beruflichen Alltag und den Klinikaufenthalt unserer Patienten. Therapeuten und Therapierte sind gewissermaßen wie die zwei Seiten ein- und derselben Medaille.

Stress ist ein Sammelbegriff für alles, was über das „normale Maß“ hinausgeht, uns belastet und zermürbt. Leidet das Klinikpersonal insbesondere an den Folgen der ökonomisierten Arbeitsbedingungen und der damit verbundenen Arbeitsverdichtung, so erfahren die Patienten die daraus resultierenden negativen Folgen, zusätzlich zu den Auswirkungen ihrer eigentlichen Erkrankung. Es ist unbestritten und durch zahlreiche Studien belegt, dass ein Übergewicht an ungesundem Stress (Dysshress) im Gegensatz zu gesunder

Anspannung (Eustress) Krankheiten begünstigt bzw. vorhandene verstärkt. Negative Emotionen wie z.B. Angst, Niedergeschlagenheit und Ärger werden genauso verstärkt wie z.B. die Symptome Schmerz, Übelkeit und Kraftverlust bei einer Erkrankung.

Entspannte Mitarbeiter\*innen und entspannte Patienten\*innen erleichtern und verbessern gleichermaßen den Arbeitsalltag und den Genesungsprozess! Wie man im realen Krankenhausalltag diesem wünschenswerten Aggregatzustand auf beiden Seiten ein Stückweit näher kommen kann, ist eine komplexe und herausfordernde Aufgabe für alle Verantwortlichen.

### Methode brainLight

brainLight ist ein audio-visuelles Entspannungssystem, mit dem verschiedenste entspannende oder aktivierende Mental-Programme aufgerufen werden können. Anwendungsdauer pro Sitzung: ca. 15-30 Minuten. Die Hardware, bestehend aus einem sehr bequemen Massage-sessel, einem Over-Ear-Kopfhörer und einer LED-Lichtbrille, ist leicht und komfortabel zu bedienen, so dass man durchaus von einem ‚niedrigschwelligen‘ Angebot sprechen kann. Anfang März dieses Jahres wurden den Mitarbeiter\*innen der Intensivstation, im Rahmen der Aktion „brainLight für die Helden und Heldinnen der Nation“, das Komplettsystem ‚Zenesse‘ für ca. vier Wochen im Sozialraum zum

Testen zur Verfügung gestellt. Ca. 20 Mitarbeiter\*innen nutzten diese ungewöhnliche Möglichkeit zur gezielten Entspannung in den Pausen, vor Dienstbeginn oder nach Dienstende, teilweise auch sehr häufig. Die erste Resonanz war extrem positiv: „Ich möchte [...] dem Team der Schmerztherapie auf diesem Wege eine kurze Rückmeldung geben und danke sagen! [...] Der Massagestuhl ist einfach nur klasse:) Ich bin bis jetzt in jedem meiner Nachtdienste in meiner Pause mit echter Freude auf diesen Stuhl gesprungen. Und ich kann es kaum glauben, wie erholsam das ist. Viele meiner Kollegen tun dieses mit gleicher Freude. Einige kommen extra eine Stunde früher zum Dienst, oder bleiben eine Stunde länger, um den Stuhl noch in Anspruch zu nehmen. [...]“ Eine bemerkenswerte Aussage nach relativ kurzer Zeit! Um ein repräsentatives Meinungsbild zu erhalten, wurde nach dem Testzeitraum eine anonymisierte schriftliche Befragung der Probanden durchgeführt, deren Ergebnisse das überschwängliche Feedback des Mitarbeiters bestätigen konnten.

Insbesondere bei der Nutzung der Komplettsysteme mit den Bestandteilen Musik, Licht, Wärme und Massage gaben 90% aller Probanden eine gute, nachhaltige Stressreduzierung an. Weiterhin wurden mehrheitlich Energie- und Antriebssteigerung sowie eine Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit



festgestellt. Aus Sicht der Schmerztherapie sind selbstredend die positiven Entspannungseffekte bezüglich Achtsamkeit und Empathie hervorzuheben, denn gerade mit Zuhören und sensibler Krankenbeobachtung funktioniert Schmerztherapie i.d.R. deutlich besser.

Bereits seit Anfang 2017 profitieren überdurchschnittlich gestresste Patienten, angeleitet von unseren Pain Nurses, mittels mobiler „brainLight-Schmerzpumpen“ von der leicht anwendbaren nichtmedikamentösen Ent-

spannungstherapie. Auch hier konnte eine dezidierte interne Untersuchung deutliche Linderungseffekte hinsichtlich Schmerzen, Ängsten bzw. Unruhezuständen und damit verbunden positive Auswirkungen auf die Rekonvaleszenz belegen.

Das brainLight-Angebot für Patienten hat sich etabliert und wird im Hause direkt oder über den Konsiliarweg genutzt. Um dem Bedarf gerecht zu werden, sind gerade drei weitere mobile Geräte für den Einsatz auf dem Nachttisch angeschafft worden.

Ergänzend zum Angebot für die Patienten wird aufgrund der positiven Erfahrungen mit der Teststellung ergänzend zum bewährten Kursangebot des betrieblichen Gesundheitsmanagements nun ein Antrag vorbereitet, um ein Stress-Präventionsangebot im Haus etablieren zu können, bei dem auch das niedrighwellige Entspannungsverfahren von brainLight zum Einsatz kommen soll. Wie gut dieses zur Stressreduktion beitragen kann, hat der „Feldversuch“ auf der Intensivstation eindrucksvoll belegt.

*Raimond Ehrentraut*