

## Ein hypnotherapeutisches Gruppenprogramm zur Stressreduktion bei erhöhter Stressbelastung - eine Machbarkeitsstudie

### Zusammenfassung:

In dieser explorativen Pilotstudie soll die Machbarkeit eines 5-wöchigen hypnotherapeutischen Gruppenprogrammes zur Stressreduktion überprüft werden. Dabei soll die praktische Machbarkeit, die subjektiven Effekte und Erfahrungen der Teilnehmer exploriert werden. Zusätzlich sollen mögliche Zielparameter und dazugehörige Effektstärken für eine zukünftige konfirmatorische Studie untersucht werden.

Es handelt sich um eine einarmige unkontrollierte explorative Interventionsstudie.

An der Studie sollen 10 Personen mit subjektiver Stressbelastung in den letzten 4 Wochen auf der Visuellen Analogskala > 40 mm (VAS 0 – 100 mm) teilnehmen.

Die Teilnehmer nehmen für 5 Wochen einmal wöchentlich für 120 Minuten an einem hypnotherapeutischen Stressreduktionsprogramm in der Gruppe teil. Alle Teilnehmer erhalten zu Baseline zusätzlich eine Informationsbroschüre mit Informationen zur Stressreduktion.

Explorative Zielparameter nach der Intervention (im Vergleich zu Baseline) sind die subjektive Stressbelastung auf einer visuellen Analogskala (0-100 mm), Cohens Perceived Stress Scale 14 Items, die Einschätzung der Wirkung des Stressbewältigungstrainings auf die Stressbelastung und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, auf einer Likert-Skala, eine Likert-Skala zur Zielerreichung, Depressivität (ADS-K), Selbstwirksamkeit sowie die allgemeine Lebensqualität (SF 36). Darüber hinaus werden zur Baseline die Stressfaktoren der Teilnehmer innerhalb der letzten vier Wochen vor dem Trainingsprogramm erfasst sowie das Auftreten von besonderen kritischen Lebensereignissen innerhalb des letzten halben Jahres. Nach der Intervention werden die Stressfaktoren innerhalb der letzten Woche und das Auftreten kritischer Lebensereignisse während des Zeitraums der Teilnahme an dem Trainingsprogramm erfasst.

Zudem werden in einem qualitativen Studienteil am Ende der Studie die Studienteilnehmer in zwei Fokusgruppen zu den subjektiven Effekten und der Machbarkeit der Intervention in einem semistandardisierten Interview befragt.

---

### Projektleitung:

Prof. Brinkhaus

Projektkoordination:

Dr. Teut

Wissenschaftliche Mitarbeit:

Dipl.-Psych. Fisch

Datenmanagement:

Binting

Studiensekretariat:

Cree

Projektdauer:

2017-2019

Projektstand:

Publikationsphase

Förderung:

Investigator initiated

---

Publikationen: