

Geburt in Hypnose

– Vorteile für Gebärende und das Klinikpersonal



Die Fortbildung entspricht 5,5 Fortbildungsstunden.

09.00 – 13.30 Uhr

B.F.G.

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen

**ANMELDUNG UND WEITERE
INFORMATIONEN:**

[www.bfg-kray.de/
fortbildungsangebote-fuer-hebammen](http://www.bfg-kray.de/fortbildungsangebote-fuer-hebammen)



Immer mehr Frauen bereiten sich mit konkreten Entspannungstechniken auf die Geburt vor. Auch die Hypnose ist eine Möglichkeit der mentalen Geburtsvorbereitung, die es Frauen ermöglicht, das Geburtserleben sowie mögliche Schmerzen gut anzunehmen und zu verarbeiten.

Kristin Graf geht in diesem Workshop unter anderem darauf ein, wie Hebammen Frauen bei einer Geburt in Hypnose gut dabei unterstützen und begleiten können. Sie erklärt, wie sich Hypnose auf das Schmerzempfinden bei der Geburt auswirken kann – wenn Frauen bereits während der Schwangerschaft lernen, sich in einen hypnotischen Zustand zu versetzen. In kurzen Hypnosen erfahren die TeilnehmerInnen, wie sich der Zustand dieser Tiefenentspannung anfühlen kann.

Kristin Graf hat seit 2016 bereits über 28.000 Frauen und Paare begleitet, viele davon bereits zum zweiten oder sogar dritten Mal.

Mithilfe von speziell entwickelten Hypnosen bauen die Frauen bereits in der Schwangerschaft eine enge Bindung zum Baby im Bauch auf, lernen zu entspannen und ihrem Körper zu vertrauen. Mit unter anderem auf eine Klinikgeburt vorbereitenden Hypnosen ist es möglich, spezielle Geräusche z. B. CTG oder laute Stimmen zu reframe, so dass sich die Teilnehmerinnen positiv auf die Situation in Kliniken einstellen und sich dort wohler fühlen können.

Der erlernte Entspannungszustand kann dann auch während der Geburt abgerufen werden und zu einem positiven und selbstbestimmten Geburtserlebnis beitragen.

Bei ihrer Arbeit ist es ihr sehr wichtig, nicht im Widerspruch zur Geburtshilfe zu stehen, sondern sie immer mitzunehmen. Ihr Programm „Die Friedliche Geburt“ ist wissenschaftlich geprüft.

Eine kürzlich durchgeführte RCT-Studie an der Universität Jena kommt zu diesem Schluss: „Unsere Studie zeigt, dass der Einsatz einer hypnosebasierten Intervention wie „Die Friedliche Geburt“ Frauen helfen kann, ihre Geburterwartungen und Geburtserfahrungen zu verbessern. Insbesondere kann sie hilfreich sein, Ängste zu reduzieren, Stress abzubauen und das Vertrauen in die eigenen Bewältigungsfähigkeiten zu stärken. Wir konnten zeigen, dass dies entscheidende Faktoren sind, die sich positiv auf das Geburtserlebnis auswirken können.“

(Motz, Luisa, et al. "Improving birth preparation with the hypnosis online course" "The Peaceful Birth": A randomized controlled study, 2024. Preprint: <https://doi.org/10.31234/osf.io/ptc3r>)

Referentin:



Kristin Graf

ist Hypnose- und Traumatherapeutin, Autorin und Podcasterin und hat sich auf die mentale Geburtsvorbereitung spezialisiert. Mit der von ihr entwickelten und wissenschaftlich fundierten Methode „Die Friedliche Geburt“ hat sie bereits über 28.000 Frauen und Paare begleitet, sie trägt dazu bei, dass Schwangere ihre Geburten maßgeblich mitgestalten und sie als positiv und selbstbestimmt erleben können.

Seminarzeit:

09.00 – 13.30 Uhr, inkl. 30 Min. Pause

Tagungsorganisation:

Evamaria Wilhelmi – B.F.G.®, Leitung Fachbereich Hebammenwesen
Tel.: 06421 3400227 · Mobil: 015123019858 · fobi@stressfrei-tagen.de

Tagungsgebühren:

€ 115,00 // 30% Rabatt für Studierende (Ausweis zur Vorlage)

Kongressmanagement & Veranstalter:

Bildungsinstitut Fachbereiche Gesundheitswesen B.F.G.®
Am Katzenberg 3 | 57258 Freudenberg
Tel. +49 (0) 2734 572736 | Fax +49 (0) 2734 55516
bfg.kray@t-online.de | www.bfg-kray.de



B.F.G. NEWSLETTER
ABONNIEREN