

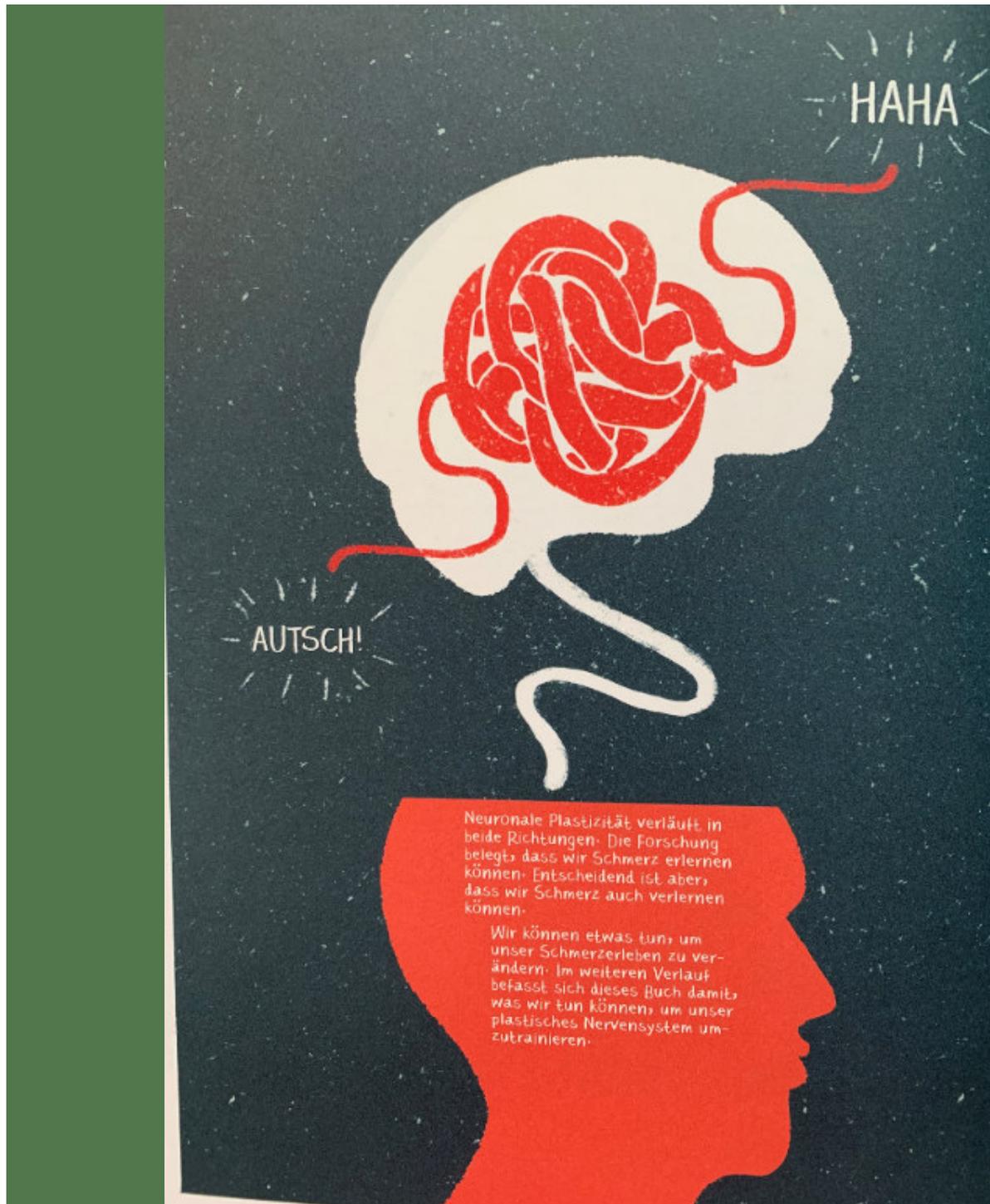
# Schmerz lass nach!

Vom richtigen Umgang mit chronischen Schmerzen  
Tag der Psychologie 2019, Wien

**Mag. Dipl. Psych. Andrea Schulten**

Psychologin, Psychotherapeutin  
praxis-schulten@gmx.at



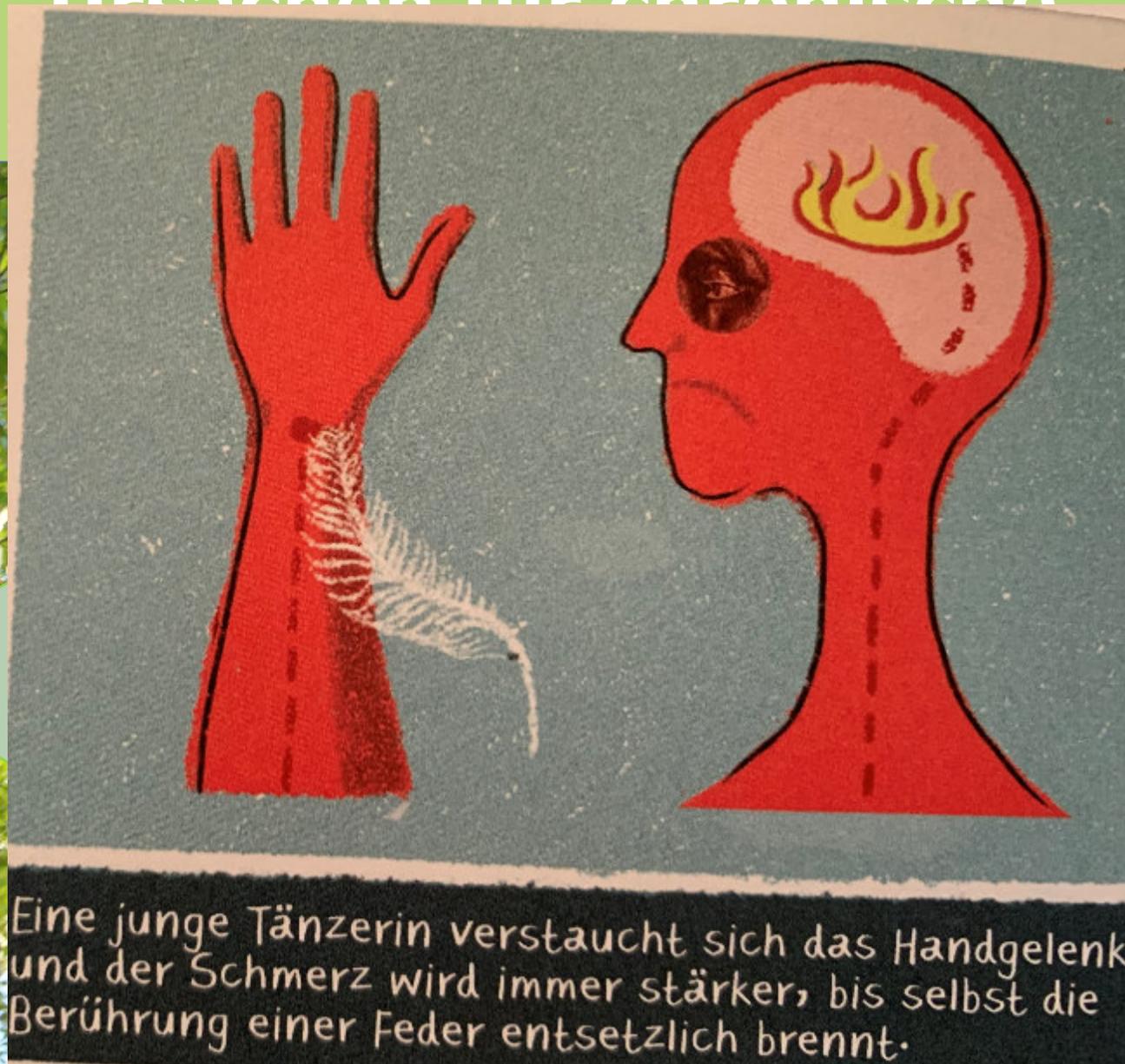


# Der chronische Schmerz

**Sensitivierung**

**Schutzfunktion**

# Ursachen für chronische

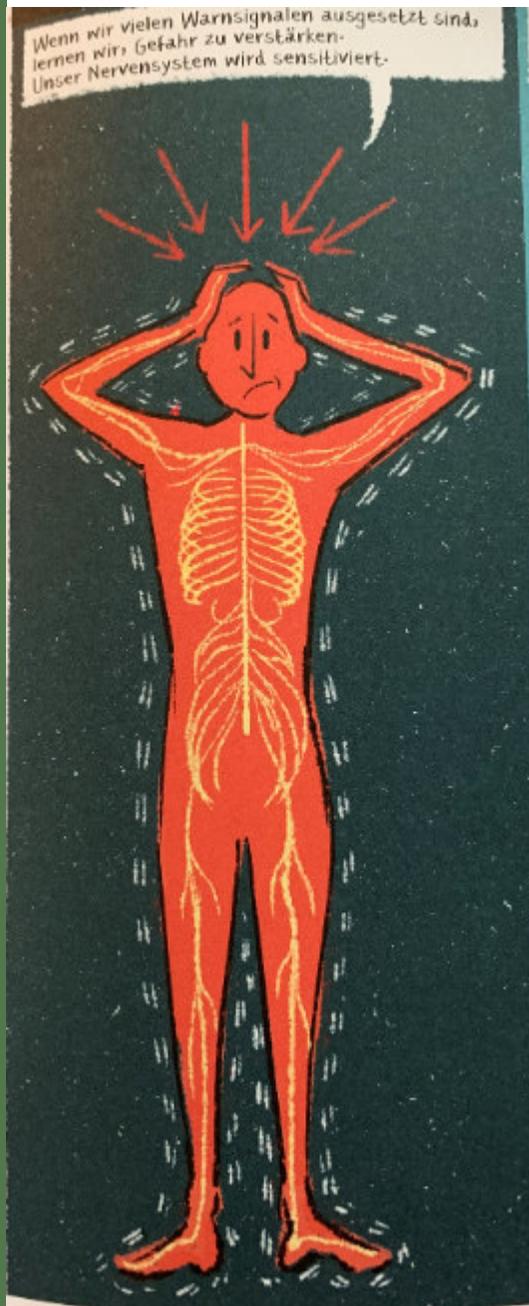


# Ursachen für chronische



Haines, 2019

# Schmerzgedächtnis



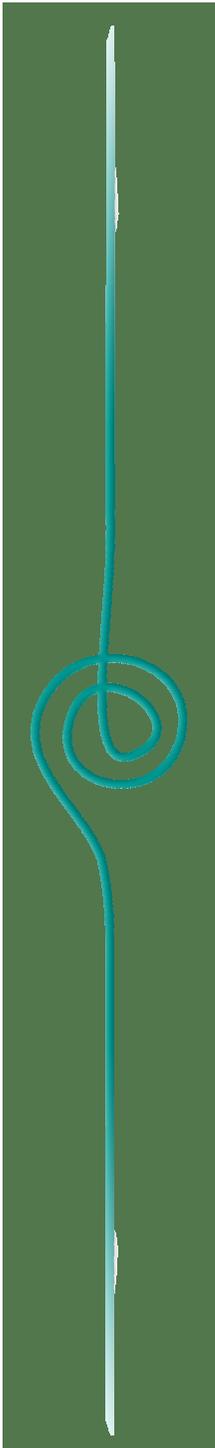
Wenn wir viele gute Nachrichten erhalten,  
lernen wir, gute Nachrichten zu verarbeiten.



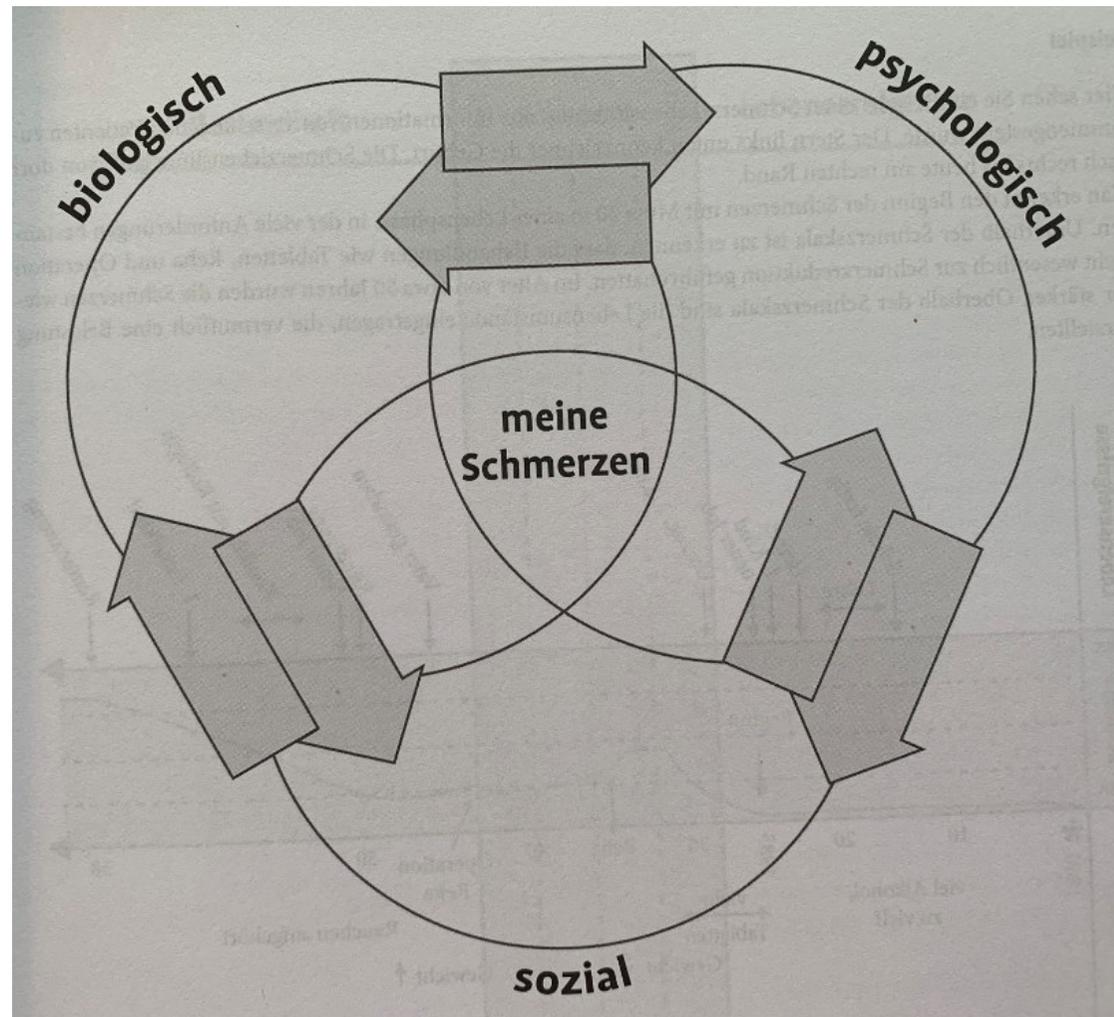
# Schmerzgedächtnis



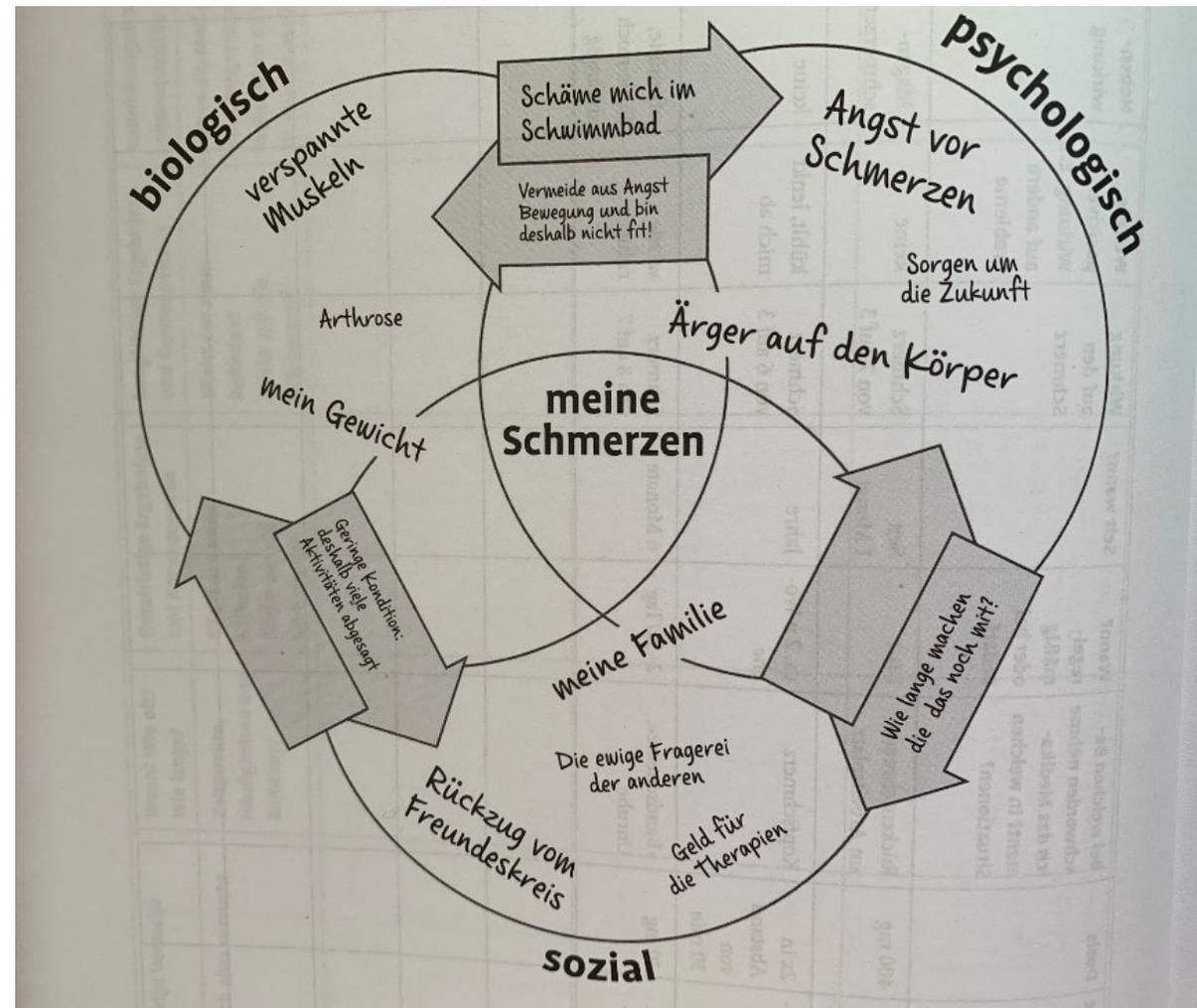
# Wie kann Ihnen die psychologische Schmerztherapie helfen?



# Bio-Psycho-Soziales Modell



# Bio-Psycho-Soziales Modell



# Psychologisch?

psychologisch

Angst vor Schmerzen

Sorgen um die Zukunft

f den Körper

Wahrnehmung, z.B.  
Aufmerksamkeitsfokussierung

Verhalten, z.B.  
Schonverhalten, Vermeidung  
körperlicher Aktivitäten,  
sozialer Rückzug

Denken, z.B.  
Schwarzsehen,  
Schonmythen,  
Überzeugung der  
Nicht-Beeinflussbarkeit

Gefühle, z.B.  
Angst, Ärger,  
Ohnmacht, Trauer

Einstellungen, z.B. da  
muss man durch!

Bewertungen, z.B: Gefahr,  
Bedrohung, unerträglich,  
unkontrollierbar

# Was wird in die Behandlung mit einbezogen?

**Soziale Faktoren**

**Verhalten, z.B.  
Schonverhalten**

**Denken, Einstellungen,  
Bewertungen**

**Gefühle, z.B.  
Angst, Ärger,  
Ohnmacht**

**Wahrnehmung**

**Biologische/  
Körperliche Faktoren**

**Intensität,  
Qualität, Ort, Zeit**

**Biographie**

# Wer wird in die Behandlung mit einbezogen?

ÄrztInnen  
(medizinisch/pharmakologisch/psychiatrisch)

Ernährungsberatung

SozialarbeiterInnen

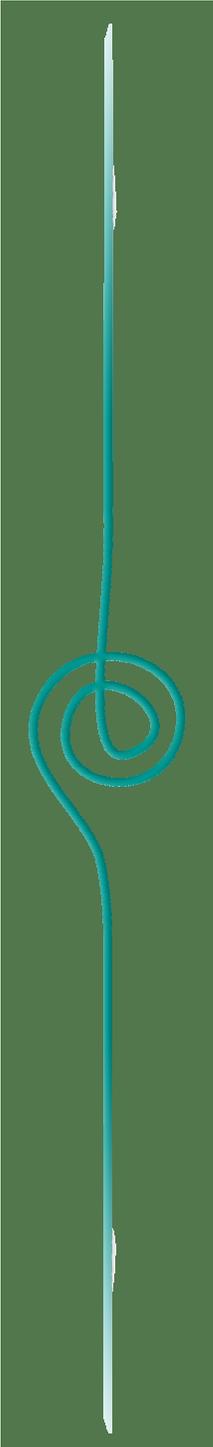
Ergo- und  
KreativtherapeutInnen

Anleitung zur  
Selbsthilfe!

?

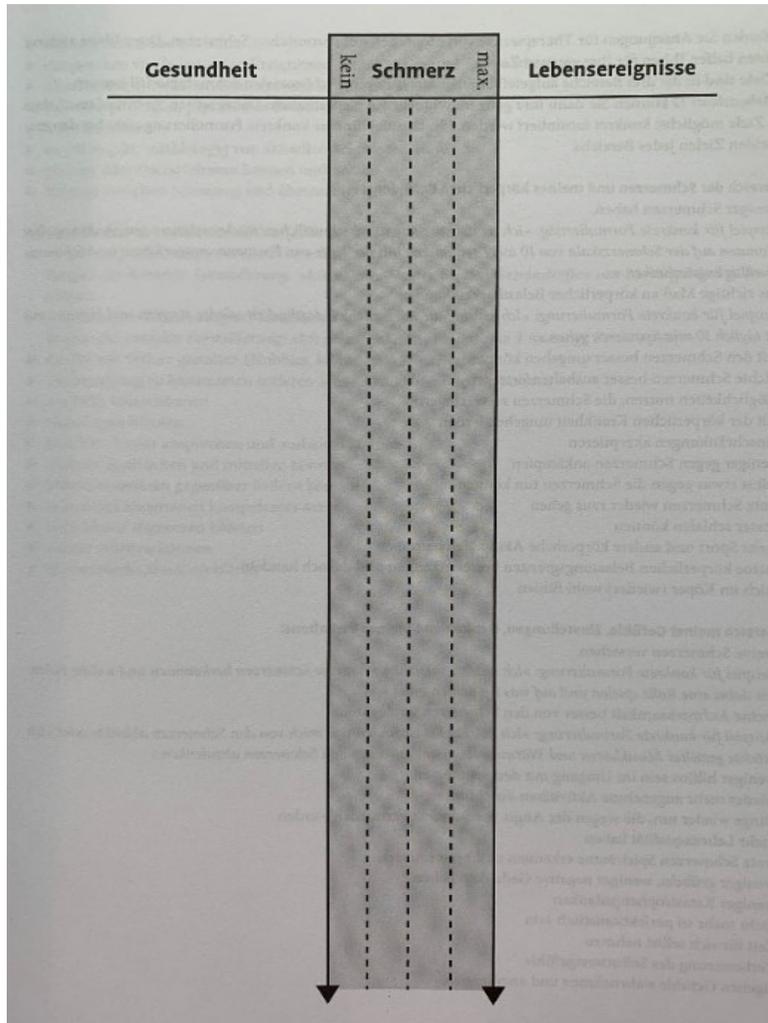
PhysiotherapeutInnen/MasseurInnen/Fitnesscoach

PsychologInnen und  
PsychotherapeutInnen

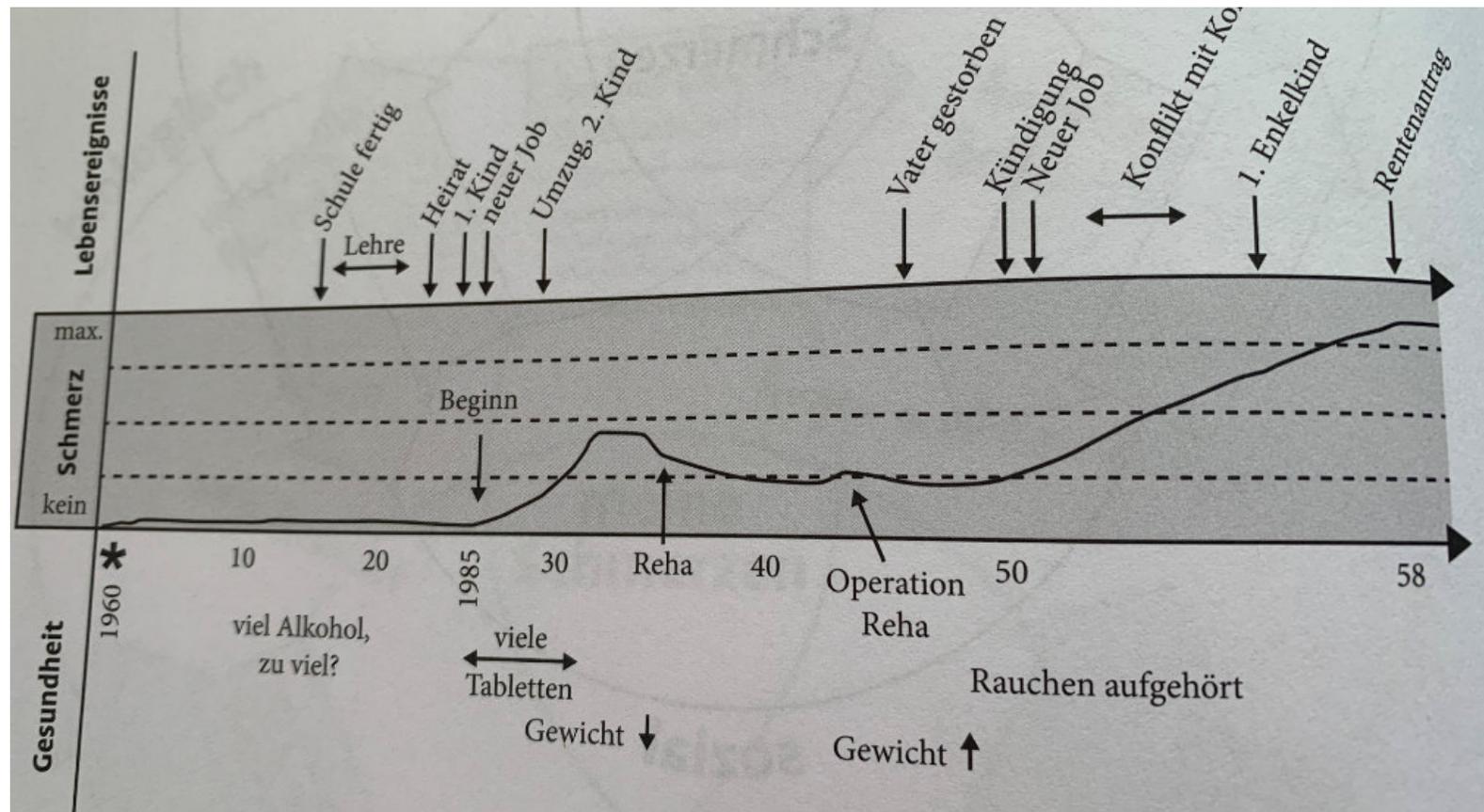


# Handwerkzeuge der psychologischen SchmerztherapeutInnen

# Biographie, Anamnese Schmerzlebenslinie



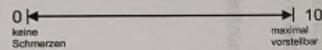
# Biographie, Anamnese Schmerzlebenslinie



# Schmerzprotokoll

## Schmerztagebuch

Tragen Sie bitte in die linke Spalte („S“) die empfundene **Schmerzstärke** als Zahl zwischen 0 und 10 ein. Hierbei gilt:



Bei verschiedenen Schmerzen verwenden Sie verschiedene Farben oder Kürzel wie z.B. 5\* oder ③

In der mittleren Spalte („M“) tragen Sie bitte die eingenommenen **Schmerzmittel** ein. Erstellen Sie hier eine Liste der Präparate mit Dosierungen und verwenden Sie im Tagebuch die entsprechenden Buchstaben.

A \_\_\_\_\_  
 B \_\_\_\_\_  
 C \_\_\_\_\_

In die rechte Spalte („A“) tragen Sie bitte Ihre jeweiligen **Aktivitäten** ein. Benutzen Sie die angegebenen oder weitere Kürzel:

- Ar Arbeit und Beruf
- En Entspannung
- Es Essen
- Fs Fernsehen
- Fz Freizeit
- G Gespräche
- H Hausarbeit
- Kö Körperpflege
- Kg Krankengymnastik / Physiotherapie
- L Lesen
- R Ruhe
- Sf Schlafen
- Sg Spaziergänge
- Sp Sport
- U Untersuchungen / Behandlungen

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Woche von: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_

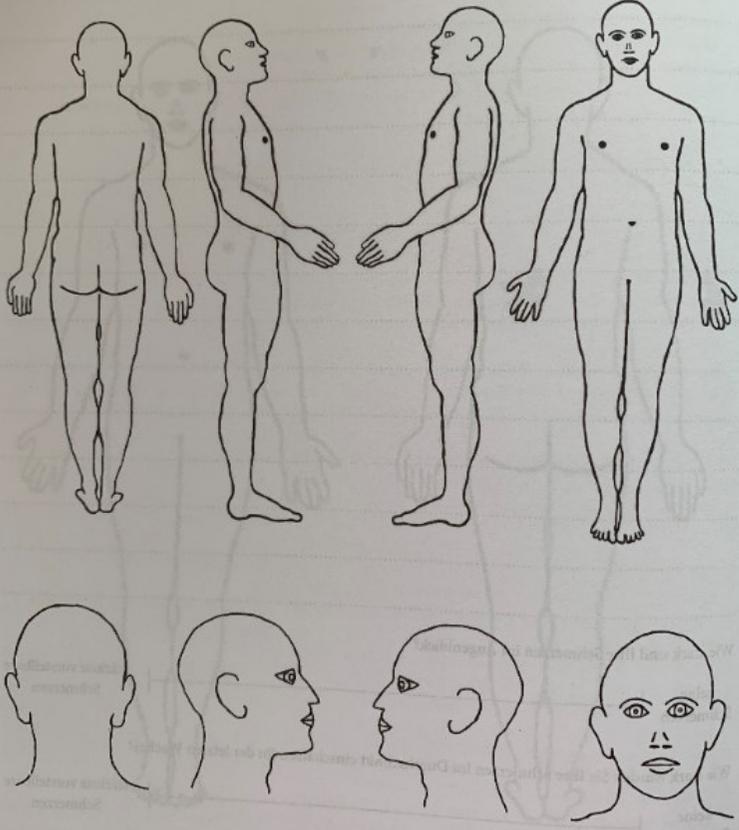
Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A	S	M	A
0-1																					
1-2																					
2-3																					
3-4																					
4-5																					
5-6																					
6-7																					
7-8																					
8-9																					
9-10																					
10-11																					
11-12																					
12-13																					
13-14																					
14-15																					
15-16																					
16-17																					
17-18																					
18-19																					
19-20																					
20-21																					
21-22																					
22-23																					
23-24																					

Version 2018, C. Derra, Berlin, B. Kappas, Mainz

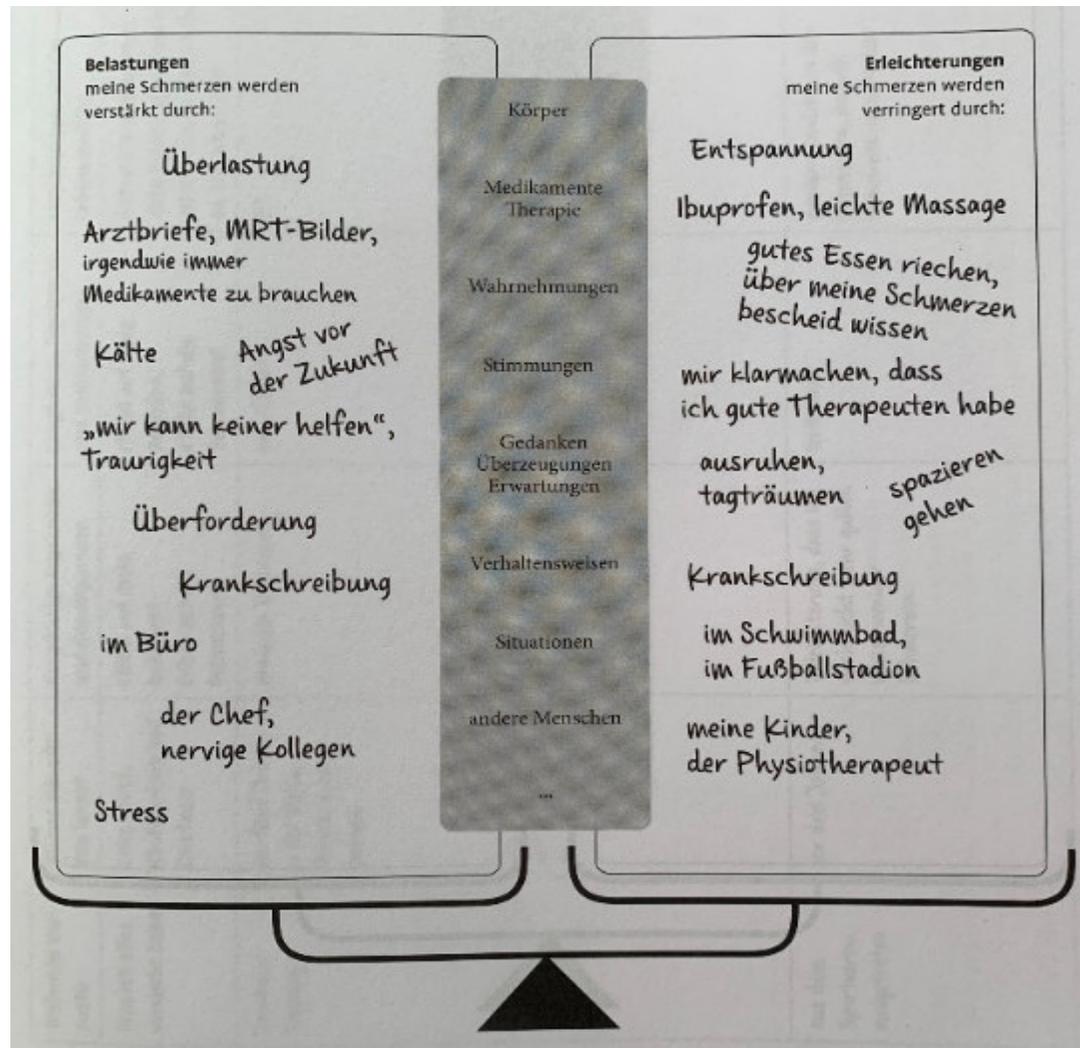
# Schmerzzeichnung

Name: ..... Ausfülldatum: .....

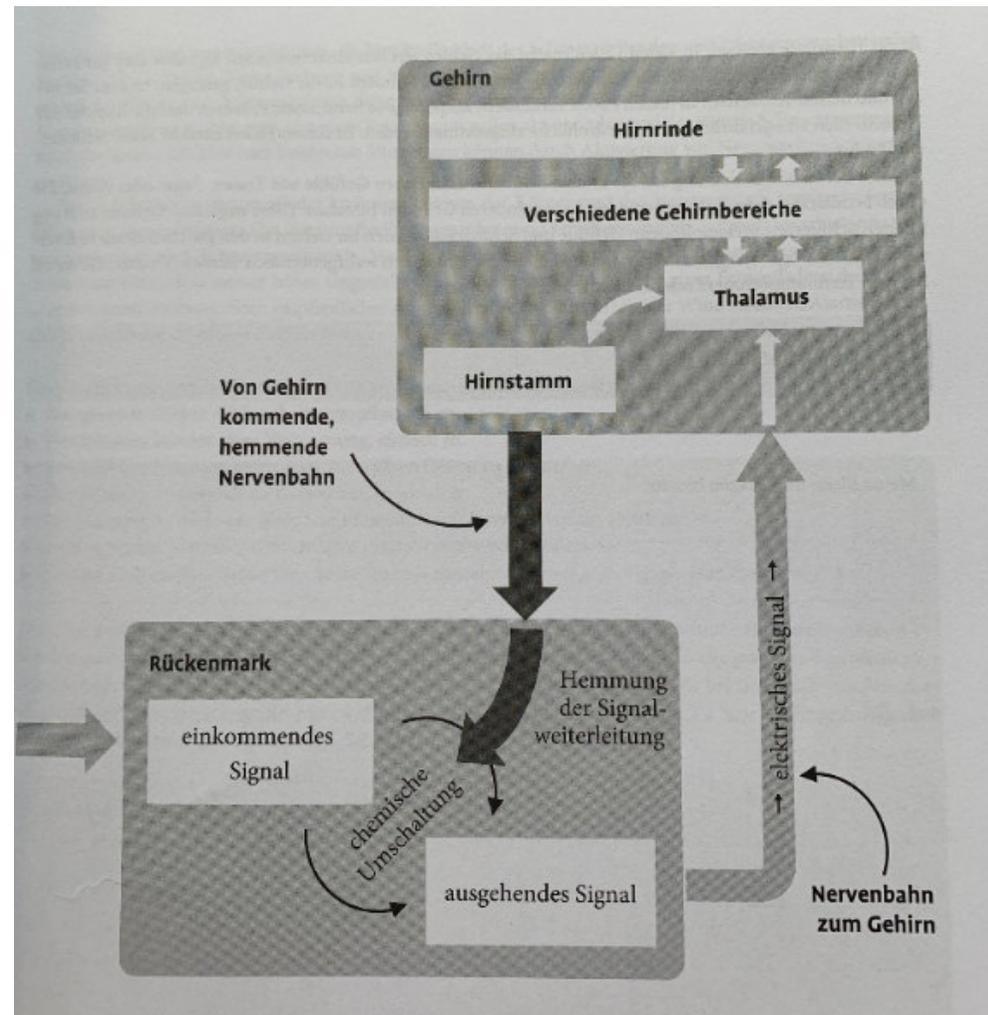
In welchem Bereich des Körpers spüren Sie Schmerzen oder körperliche Beschwerden wie Kribbeln oder Taubheit? Bitte markieren Sie diese auf dem Schaubild und verwenden Sie ggf. verschiedene Farben. Bedenken Sie auch Ausstrahlungen und markieren Sie den Hauptschmerz.



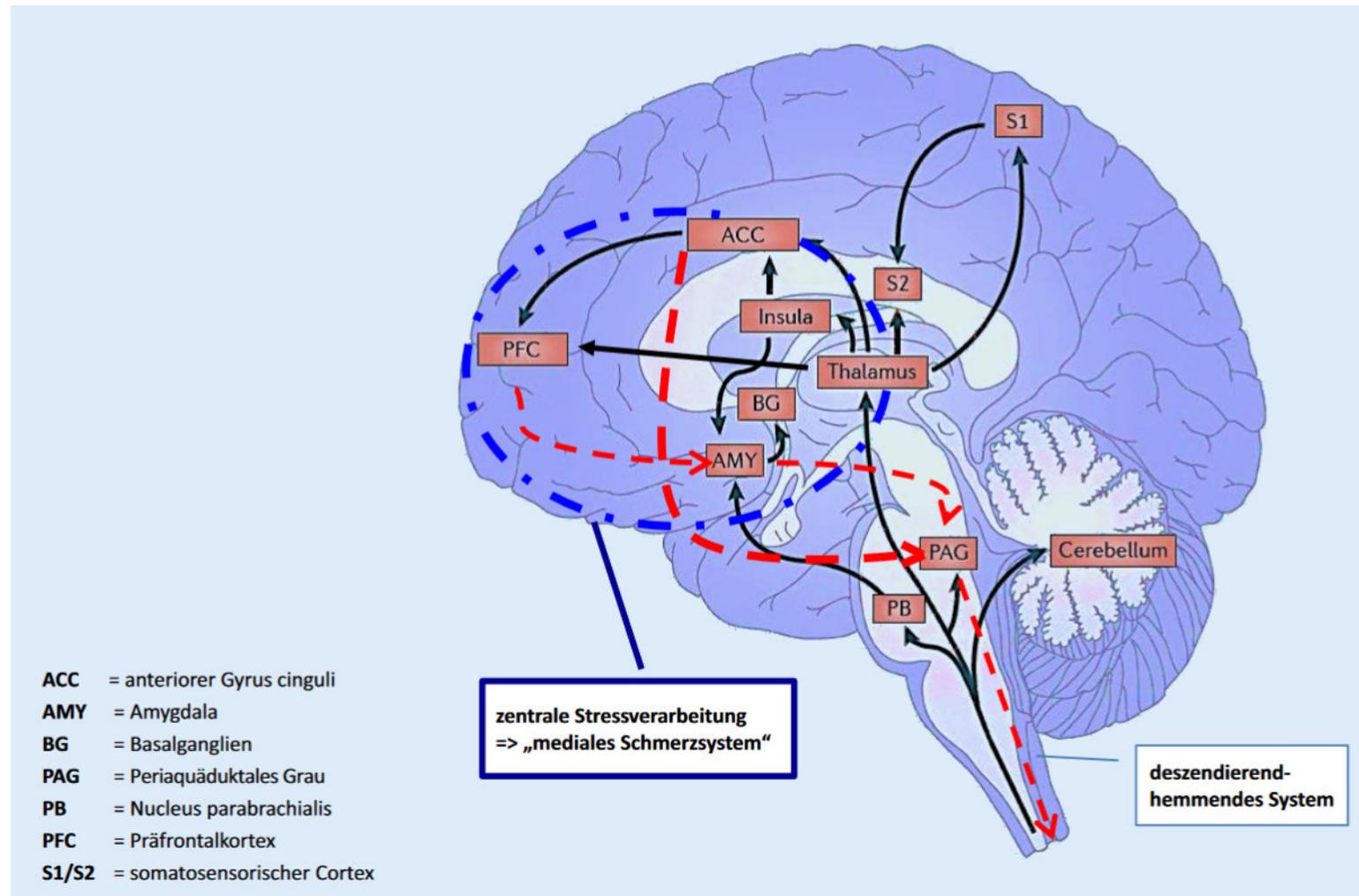
# Schmerzwaage

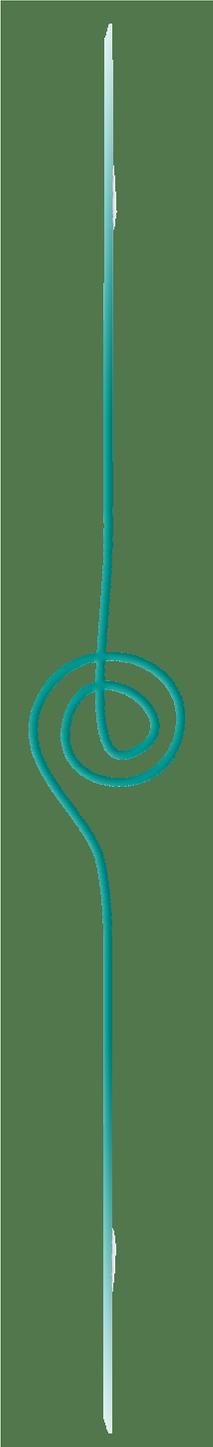


# Grundwissen über den Schmerz



# Schmerzverarbeitung im Gehirn



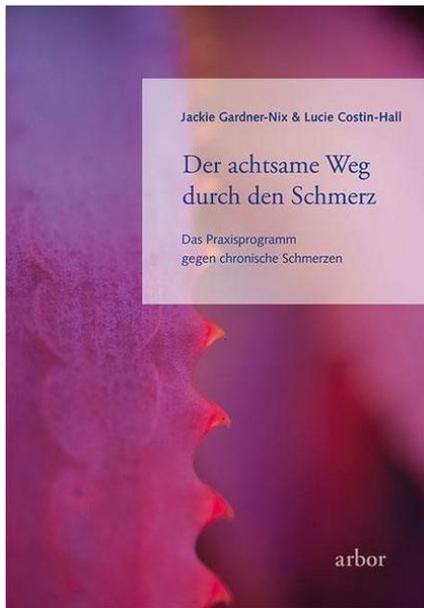


# Realistische und realisierbare Therapieziele

- **Im Bereich der Schmerzen und des Körperlichen Befindens**, z.B. die durchschnittlichen Rückenschmerzen innerhalb von 10 min. auf der Schmerzskala von 10 auf 7 senken mit Hilfe von Entspannungsverfahren und Schmerzbewältigungstechniken
- **Im Bereich der Gefühle, Einstellungen, Denken und des Verhaltens**, z.B. ich möchte meine Schmerzen verstehen, Dinge tun, die mir wegen der Schmerzen nicht mehr möglich waren , wieder mit den Kindern zum Spielplatz gehen können, weniger grübeln, weniger negative Gedanken haben, nicht mehr so perfektionistisch sein, eine Balance zwischen Schonung und übermäßiger Aktivität finden
- **Im Bereich der sozialen Situation (zu Hause und am Arbeitsplatz)**, z.B: um Hilfe bitten können, Nein-Sagen können, Konflikte besser ansprechen und aushalten können, wieder am Vereinstreffen am Montagabend teilnehmen können, etc.

# Wichtig

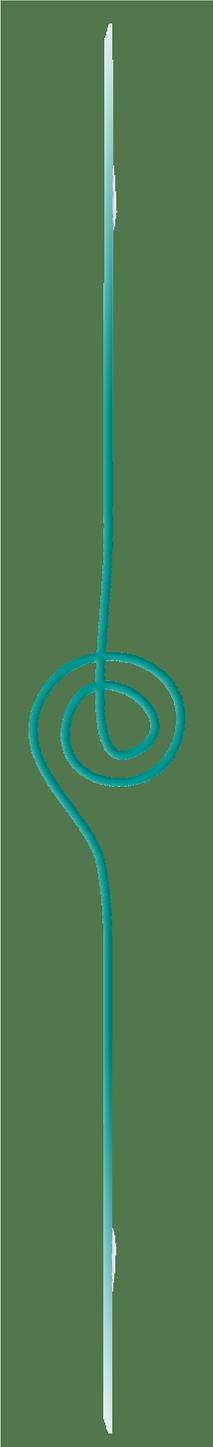
- Individuelles Störungsmodell
- Individualisierte Behandlungsplanung
- Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen



# Achtsamkeit

- Mithilfe von Achtsamkeits- und Medikationstechniken lässt sich sehr gut erlernen, den Körper bis ins kleinste Details zu spüren.
  - Seine eigenen Körperempfindungen neugierig erkunden statt sich davor zu fürchten
- **So fühlt sich das Gehirn sicher und dreht den Schmerzregler herunter!**



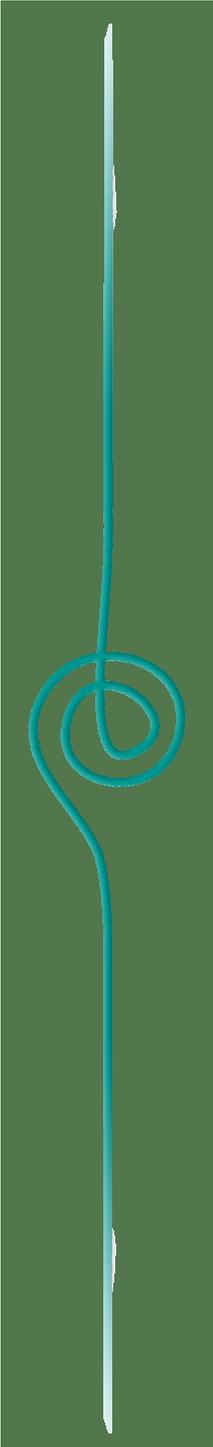


# Achtsamkeit

„Indem wir uns intensiven und unangenehmen körperlichen Empfindungen zuwenden – und sei es nur für wenige Augenblicke und trotz innerer Widerstände – nähern wir uns in winzigen Schritten wieder unserem Körper und können allmählich eine ganzheitliche Beziehung zu ihm herstellen, die nicht von Ablehnung bestimmt wird.“

Jon Kabat-Zin

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction



# Achtsamkeit, Akzeptanz, Selbstmitgefühl

- **Bewusstheit** – ein absichtliches Bemühen um Wachheit, Gewahrsein und Klarheit
- **Gegenwärtigkeit** – unmittelbar im Hier und Jetzt, von Moment zu Moment sein
- **Akzeptanz** – offen, nicht wertend, nicht reagierend, kein Ergebnis erwartend
- **Selbstmitgefühl** – freundlich, verständnisvoll und fürsorglich mit sich selbst umgehen, auch in schwierigen Momenten

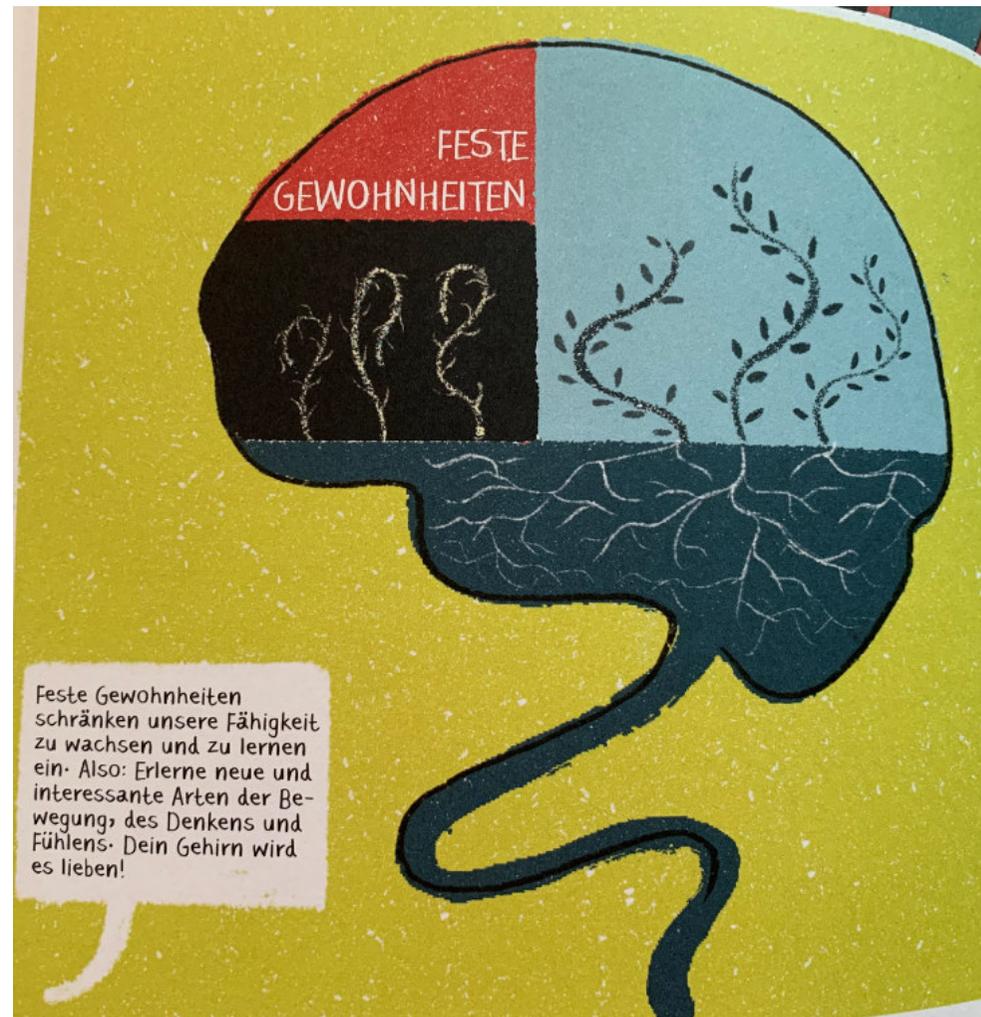
# Akzeptanz

## Methoden der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

- Akzeptanz
- Defusion
- Achtsamkeit/Gegenwärtigkeit
- Beobachter-Position
- Werte
- Commitment



# Bewegung



# B E W E G U N G

Haines, 2019





1122\_5.jpg

# Ressourcen/Kraftquellen

- Ressourcenbiographie
- Schatzsuche nach den eigenen Ressourcen
- Positivtagebuch
- Wie nutze ich meine Ressourcen?
- Gesunde Bereiche im Körper
- Ressourcentankstelle zu Hause
- Wohltuende Beziehungen

# Ressourcenkoffer zur ersten Hilfe bei starken Schmerzen

- Wenn ich verspannt bin, welche Bewegungsübungen lockern meine Muskeln?
- Wenn ich angespannt bin, was bewirkt Entspannung?
- Wenn sich alle Gedanken um den Schmerz drehen, wie lenke ich mich ab?
- Wenn ich mich wegen dem Schmerz zurückziehe, was kann ich trotzdem oder wieder unternehmen?
- Wenn ich mich überfordere, wie kann ich gut für mich sorgen?
- Wenn mir der Schmerz die Freude nimmt, wie kann ich trotz Schmerzen genießen?
- Wenn der Alltag den Schmerz bestimmt, was kann ich tun?
- Welche Medikamente lindern bei mir den Schmerz?
- Was kann ich sonst noch tun?
- Was mache ich in welcher Reihenfolge? Bei leichtem Schmerz? Bei starkem Schmerz

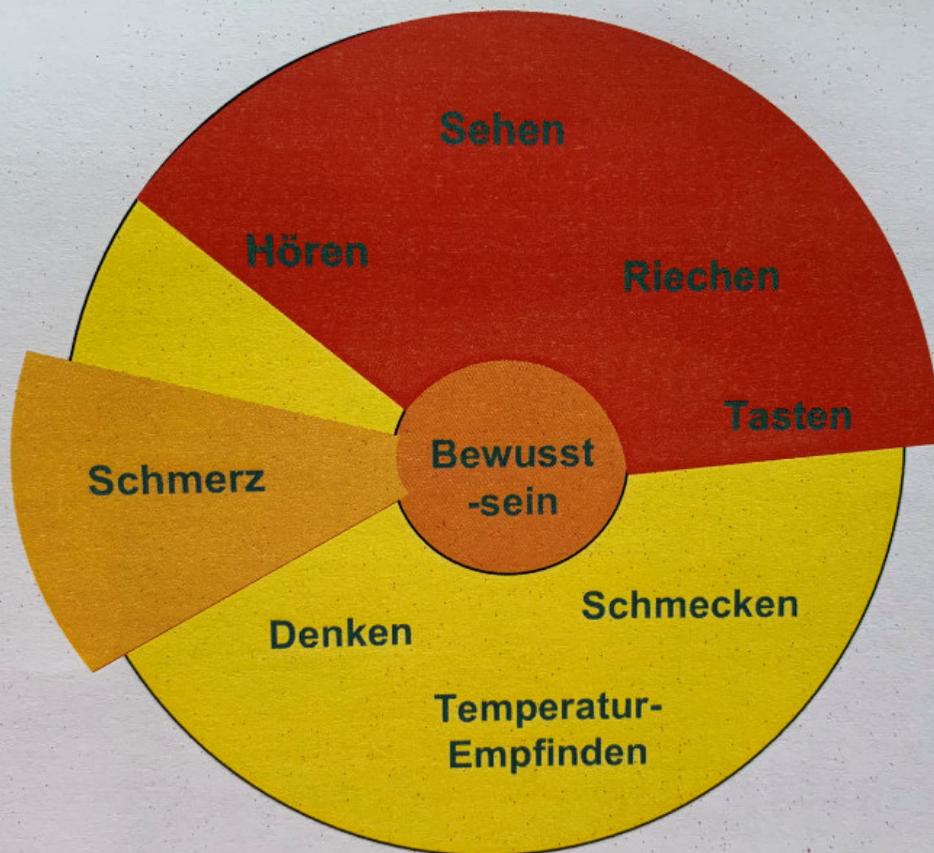
# Aufmerksamkeit und Ablenkung

**Schmerzfokussierung →**

**Aufmerksamkeit weg von den Beschwerden**

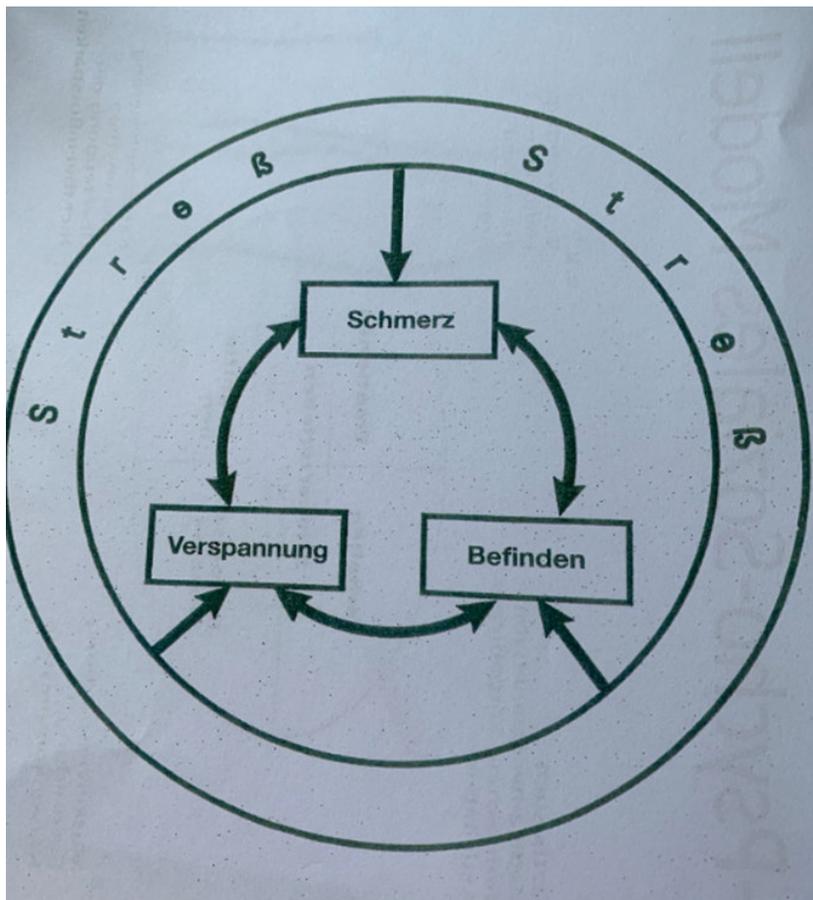
- Aufmerksamkeitslenkung
- Anti-Schmerz-Tagebuch
- Ablenkungs-ABC
- Genusstraining
- Achtsamkeitsübungen
- 5-4-3-2-1-Übung
- Körperübung: Pendeln zwischen Wohlfühlort und Schmerzen

# Aufmerksamkeit und Ablenkung



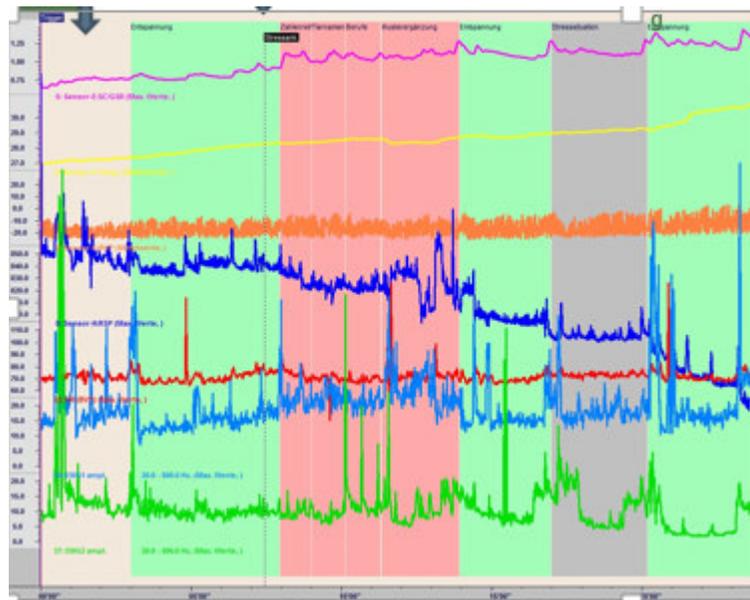
- Aufmerksamkeitslenkung
- Anti-Schmerz-Tagebuch
- Ablenkungs-ABC
- Genussstraining
- Achtsamkeitsübungen
- 5-4-3-2-1-Übung
- Körperübung: Pendeln zwischen Wohlfühlort und Schmerzen

# Stress



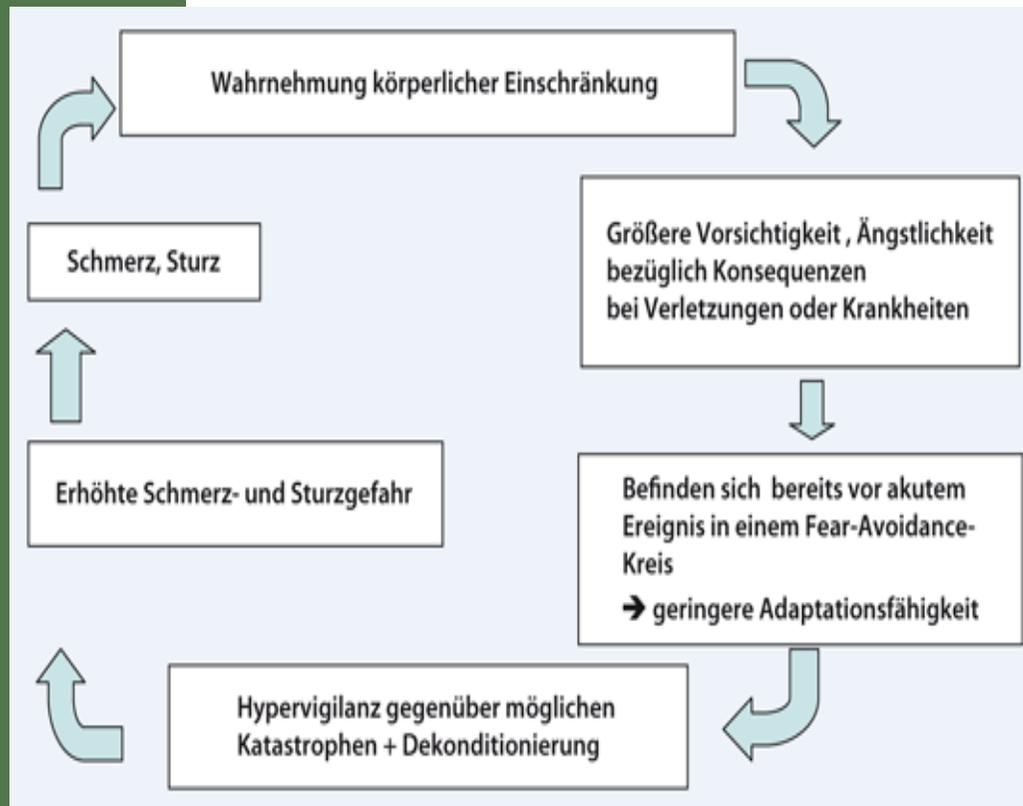
# Stress und Entspannung

## Biofeedback



- Zusammenhänge zwischen Stress-Anspannung-Schmerz
- Entspannungsverfahren
- Frühwarnzeichen
- Innere gute Bilder/ Wohlfühlort
- Hypnotherapie
- Have a break

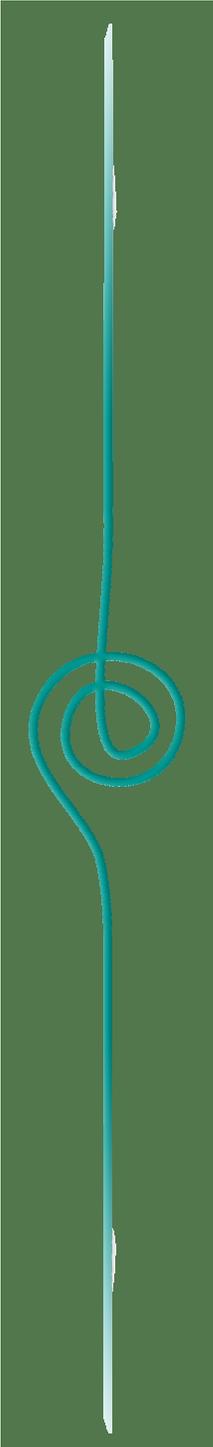
# Angst und Vermeidung



→ Konfrontation bei Schmerzangst

# Gedanken und Überzeugungen

- Gedanken, die auftreten, wenn ich Schmerzen habe
- Gedanken über die Ursache meiner Schmerzen
- Gedanken über die Untersuchung und Behandlung meiner Schmerzen
- Gedanken, die die Vergangenheit betreffen
- Gedanken, die die Zukunft betreffen
- Gedanken über mich selbst und meine eigenen Einflussmöglichkeiten



# Gedanken und Überzeugungen

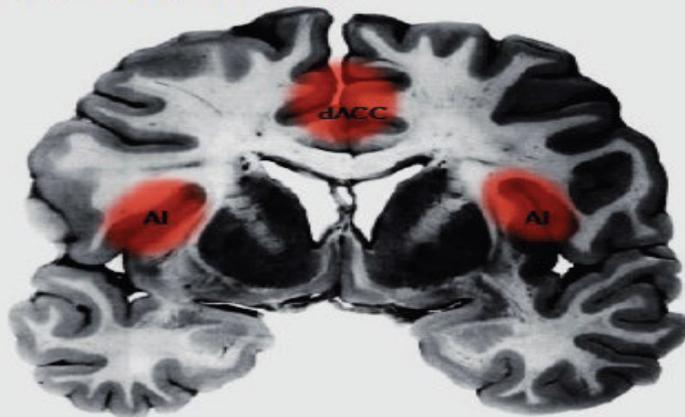
- Glaube nicht alles, was Du denkst! Hilfreiche und nicht hilfreiche Gedanken
- Grundüberzeugungen verstehen und verändern

# Emotionen und Schmerzen

## The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain

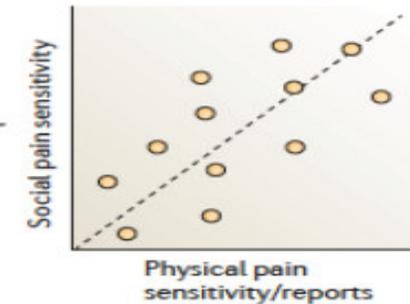
Naomi I. Eisenberger | NATURE REVIEWS | NEUROSCIENCE | VOLUME 13 | JUNE 2012

### a Physical-social pain overlap

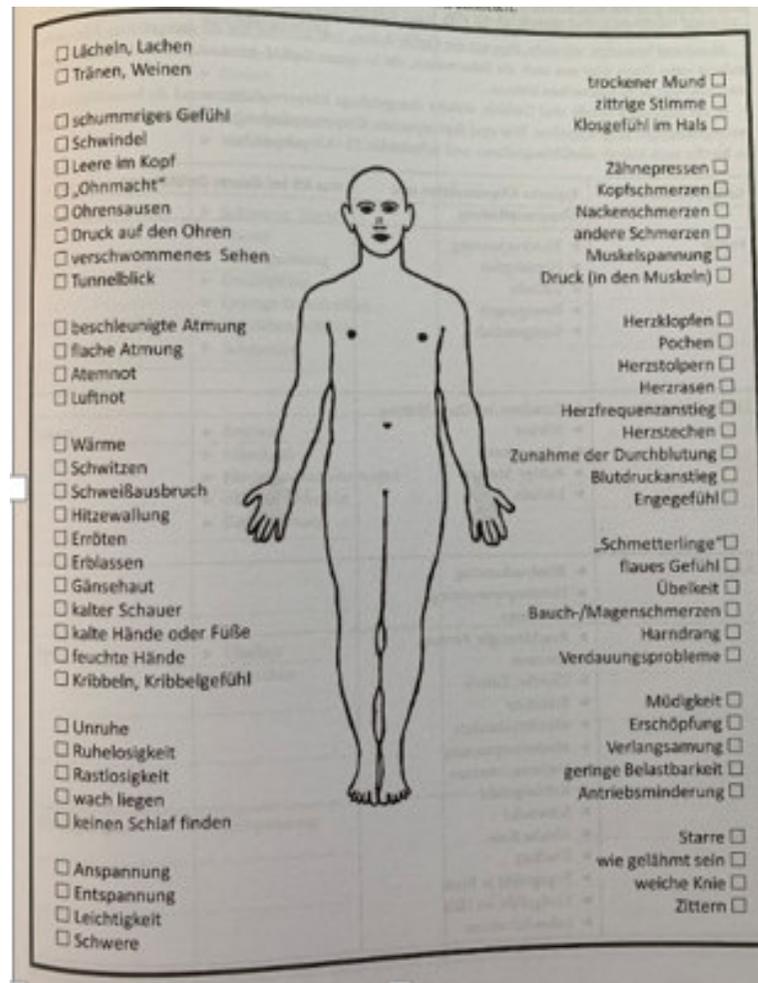


### b Trait consequences

- Social phobia
- Anxious attachment
- Rejection sensitivity
- Social pain to social exclusion



# Emotionen und Schmerzen



- Körper und Gefühl gehören zusammen
- Herzschmerz
- Körpersprache verstehen
- Den Sinn der Gefühle verstehen
- Differenzierung von Schmerz und Affekt

von Wachter & Kappis, 2019

# Grundbedürfnisse

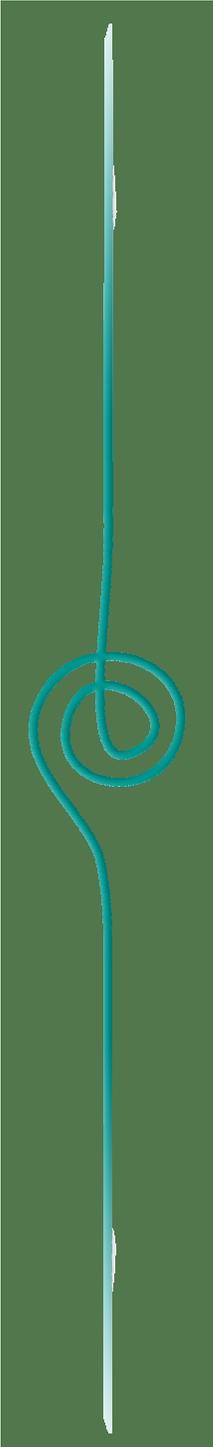
Kontrolle,  
Orientierung und  
Selbstbestimmung

**Balance/  
Befriedigung der  
Grundbedürfnisse**

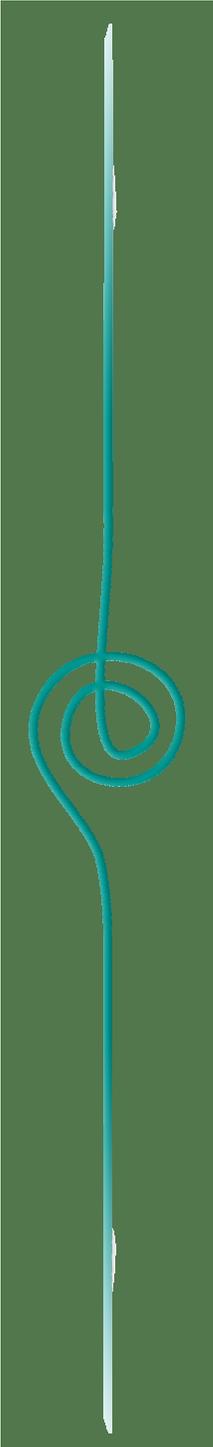
Selbstwert

Bindung und  
Zugehörigkeit

Lustgewinn  
und  
Vermeidung  
von Unlust

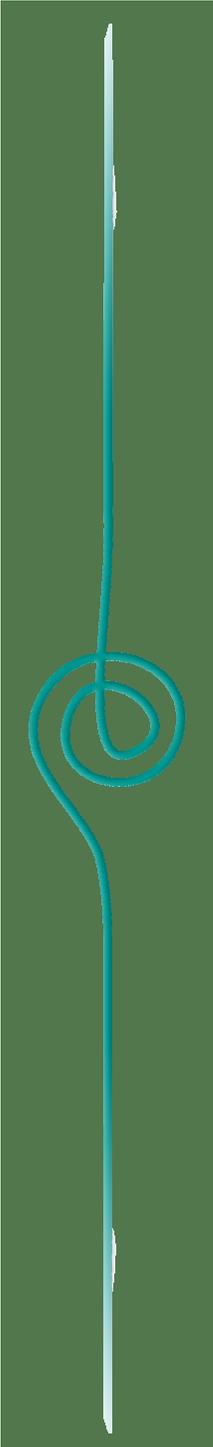


Bei chronischen Schmerzen auch  
an Traumatisierung denken!



# Klinische Schmerzformen bei Traumatisierten (Egloff, Hirschi, von Känel, 2012)

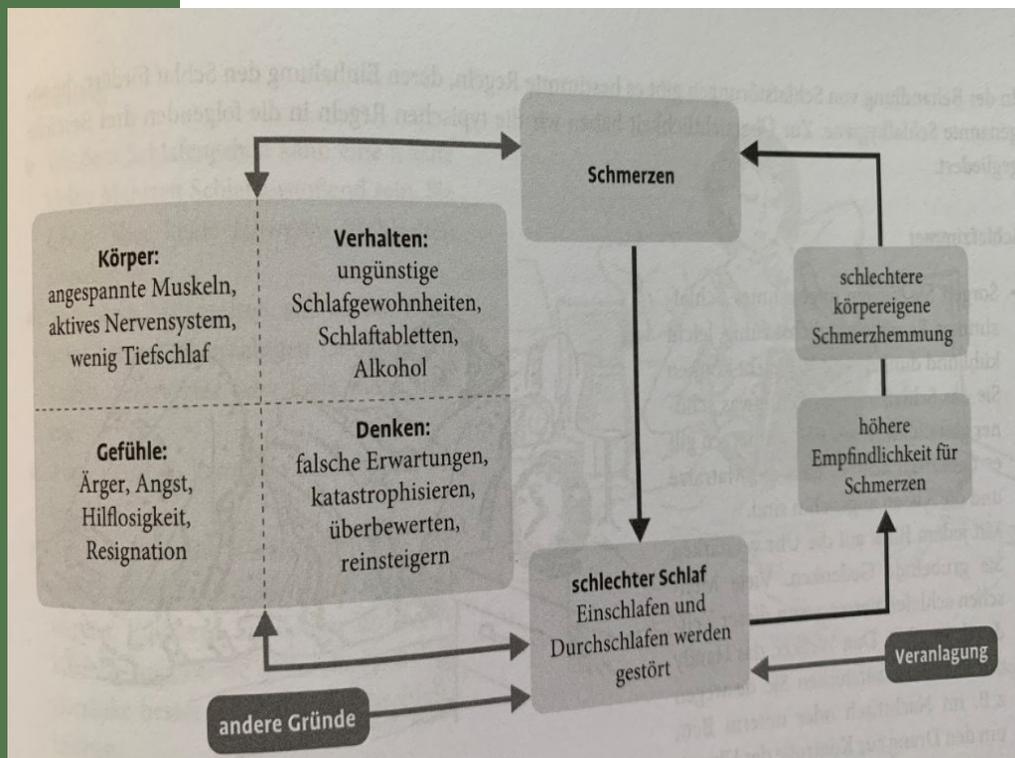
- Nozizeptiver Schmerz
- Neuropathischer Schmerz
- Muskulärer Verspannungsschmerz, myofasziale Schmerzbilder
- Zentrale Schmerzstörung angestoßen durch Sekundärereignis
- Mnestic unterhaltene Schmerzen
- Generalisierte Hyperalgesie
- Psychobiographischer Erfahrungsschmerz
- Transgenerationaler Schmerz



# Trauma und Schmerz

- Traumata müssen kognitiv, emotional, bildhaft, aber auch körperlich verarbeitet/integriert werden.
  - Heilen vom emotionalen Schmerz
  - Heilen vom traumatischen Schmerz
- Traumatherapeutische  
Behandlung/Traumatherapie

# Schmerz und Schlaf



- Teufelskreis unterbrechen
- Schlafhygiene
- Schlafcoaching
- Hypnotherapie
- Imaginationen
- Entspannungsverfahren
- Geregelte Schlafzeiten

# Schmerz und Arbeit

- Stress und Arbeit
- Konflikte am Arbeitsplatz, Konfliktlösungen, Kommunikationsstrategien
- Schmerzen und beruflicher Wiedereinstieg
- Pension oder Arbeit?
- Pausenregelungen
- Arbeitsplatzbedingungen
- Arbeitsmedizinische Aspekte
- Work-life-Ruhe-Bewegungs-Balance

# Angehörige und Schmerzen

- Hilflosigkeit, Depression
- „gut gemeint“
- Wieviel Hilfe – wieviel selbst machen?
- Verständnis und Wünsche
- Funktionale Aspekte des Schmerzes – „wenn ich gesund bin, verlässt er mich..“
- Paar- und Familiengespräche
- Auch die Angehörigen können Unterstützung in Anspruch nehmen

# Das sollen Sie lesen!

