

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um eine/n Klinische/n Psycholog:in aufzusuchen?

Ein/e Klinische Psycholog:in mit Spezialisierung **Schmerzpsychologie** kann Sie in verschiedenen Situationen wirkungsvoll unterstützen. Wenden Sie sich an diese Fachpersonen, wenn Sie...

- **unter wiederkehrenden oder chronischen Schmerzen leiden, wie z. B.:**
 - Kopfschmerzen oder Migräne
 - Rückenschmerzen
 - Nacken-, Schulter- oder Muskelschmerzen
 - Gelenkschmerzen
 - Zahn- und Gesichtsschmerzen
 - Bauch- oder Beckenbodenschmerzen
- **eine chronische körperliche Erkrankung** mit Schmerz als Leitsymptom haben, etwa:
 - Rheumatoide Arthritis
 - Morbus Bechterew
 - Osteoporose
 - Endometriose
- **am Fibromyalgiesyndrom** oder an **somatoformen Schmerzstörungen** erkrankt sind
- **unter Schmerzen im Rahmen einer Tumorerkrankung** leiden
- **eine schmerzhafteste medizinische Behandlung oder Operation** planen – und Sie sich gezielt darauf vorbereiten möchten
- **postoperative Schmerzen** nach einem medizinischen Eingriff verspüren
- **psychische Belastungen** wie Depression, Angststörungen oder posttraumatische Belastungen erleben, die im Zusammenhang mit körperlichen Schmerzen stehen
- **akute Schmerzen** besser verstehen und bewältigen möchten, um einem chronischen Verlauf gezielt vorzubeugen

Zögern Sie nicht, frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Klinische Psycholog:innen mit Spezialisierung Schmerzpsychologie helfen Ihnen, Schmerzen ganzheitlich zu verstehen, Strategien zur Bewältigung zu entwickeln und Ihre Lebensqualität langfristig zu verbessern.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema Schmerz und Psychologie?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n Psycholog:in in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte Psycholog:innen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at

 Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**

Schmerz &
Psyche
Psychologische
Schmerzbehandlung

 Berufsverband Österreichischer
**Psychologinnen und
Psychologen | BÖP**

1,8 Millionen Menschen in Österreich leben mit chronischen Schmerzen

Schmerzen gehören zu den häufigsten Gründen, warum Menschen medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Akute Schmerzen erfüllen dabei eine wichtige Warnfunktion: Sie zeigen uns, dass etwas im Körper nicht stimmt – etwa bei einer Verletzung oder Entzündung – und fordern uns auf, entsprechend zu reagieren. Besonders häufig treten Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden und Kopfschmerzen auf.

Wenn Schmerz bleibt – von chronischen Schmerzen sprechen

Anders als akute Schmerzen, die in der Regel mit der Heilung der Ursache abklingen, können Schmerzen auch dauerhaft bestehen bleiben. Hält ein Schmerz länger als drei Monate an oder kehrt er regelmäßig zurück, spricht man von chronischen Schmerzen. In Österreich sind davon rund **1,8 Millionen Menschen** betroffen – ein ernstzunehmendes gesundheitliches und gesellschaftliches Thema.

Schmerz ist mehr als ein körperliches Signal

Wie stark wir Schmerzen empfinden, ist individuell sehr unterschiedlich. Denn Schmerz ist nicht nur ein körperliches, sondern auch ein psychisches und soziales Phänomen. Unsere Wahrnehmung wird beeinflusst durch genetische Voraussetzungen, persönliche Erfahrungen, unser seelisches Befinden und das soziale Umfeld. Schmerz ist damit immer auch eine **persönliche Lernerfahrung**, die sich über die Lebensspanne entwickelt.

Psychische Auswirkungen: ein belastender Kreislauf

Chronische Schmerzen haben nicht nur körperliche, sondern auch tiefgreifende Auswirkungen auf die Psyche. Viele Betroffene berichten über depressive Symptome, Hoffnungslosigkeit und sozialen Rückzug. Gedanken an den Schmerz nehmen zunehmend Raum ein – oft bis hin zur vollständigen Vereinnahmung des Alltags. Ein Teufelskreis entsteht: Psychische Belastungen wie Stress, Einsamkeit oder Verzweiflung können die Schmerzwahrnehmung zusätzlich verstärken – und umgekehrt können Schmerzen psychische Beschwerden verstärken. Ein ganzheitlicher Behandlungsansatz, der sowohl körperliche als auch psychologische und soziale Faktoren berücksichtigt, ist daher entscheidend, um Menschen mit chronischen Schmerzen wirksam zu helfen.

So unterstützen Klinische Psycholog:innen bei Schmerzen: Kompetent. Empathisch. Wirksam.

Klinische Psycholog:innen sind speziell ausgebildete Expert:innen für die psychologische Begleitung und Behandlung von Menschen mit akuten oder chronischen Schmerzen. Ihr Ziel ist es, Patient:innen dabei zu helfen, mit Schmerzen besser umzugehen, ihre Lebensqualität zu steigern und langfristig mehr innere Stabilität und Selbstwirksamkeit zu erleben.

Was Klinische Psycholog:innen für Sie tun können:

- **Verständnis fördern:** Sie unterstützen dabei, das eigene Schmerzempfinden besser zu verstehen und individuelle Faktoren zu erkennen, die die Schmerzen beeinflussen.
- **Strategien entwickeln:** Gemeinsam mit Ihnen werden alltagsnahe Coping-Strategien erarbeitet, um mit Schmerz aktiv umzugehen – statt sich ihm ausgeliefert zu fühlen.
- **Gedanken verändern:** Schmerzverstärkende Denkmuster werden erkannt und Schritt für Schritt durch hilfreiche, entlastende Gedanken ersetzt.
- **Abbau des Vermeidungsverhalten:** Umgang mit Angst vor Bewegung, wenn diese mit Schmerzen verbunden ist.
- **Ressourcen aktivieren:** Sie helfen dabei, innere Stärken (wieder) zu entdecken und gezielt zu nutzen.
- **Gefühle regulieren:** Der Umgang mit belastenden Emotionen wie Angst, Frust oder Hoffnungslosigkeit wird gezielt gestärkt.
- **Selbstwirksamkeit steigern:** Sie erfahren, wie Sie selbst aktiv zur Besserung Ihrer Situation beitragen können – ein wichtiger Schritt aus der Ohnmacht.

Besondere Expertise in der Schmerzpsychologie

Einige Klinische Psycholog:innen verfügen über eine **zusätzliche Spezialisierung im Bereich Schmerzpsychologie**. Diese Qualifikation umfasst vertiefte schmerzspezifische Kenntnisse in der Diagnostik und Behandlung verschiedenster Schmerzstörungen.

So finden Sie Hilfe in Ihrer Nähe

Über die Online-Plattform www.psychnet.at – Österreichs größter Suchmaschine für Psycholog:innen – können Sie rasch und gezielt Klinische Psycholog:innen mit dem Schwerpunkt „Schmerzpsychologie“ in Ihrer Region finden.

In welchem Rahmen findet schmerzpsychologische Behandlung statt?

Die schmerzpsychologische Behandlung wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und kann in unterschiedlichen Formaten stattfinden:

- **Einzel- oder Gruppensitzungen**
Je nach Anliegen und Zielsetzung erfolgt die Behandlung in Einzelgesprächen oder in der Gruppe. Beide Formen ermöglichen einen geschützten Raum zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Schmerz.
- **Einbeziehung von Angehörigen**
Gespräche mit Familienmitgliedern oder nahestehenden Personen können ergänzend hilfreich sein – etwa zur Förderung des Verständnisses und der Unterstützung im Alltag.

Multimodale Schmerztherapie: Gemeinsam wirksam

Besonders wirksam ist die **multimodale Schmerztherapie**, bei der Klinische Psycholog:innen mit Spezialisierung Schmerzpsychologie Teil eines interprofessionellen Teams sind. Gemeinsam mit Ärzt:innen, Physio- oder Ergotherapeut:innen wird ein individueller Behandlungsplan erstellt – ganzheitlich, abgestimmt und auf Ihre Lebenssituation zugeschnitten.

Was umfasst die schmerzpsychologische Behandlung?

Die Behandlung bietet Ihnen:

- **Mehr Verständnis** für die komplexen Zusammenhänge zwischen Körper, Psyche und sozialem Umfeld
- **Wissenschaftlich fundierte Methoden**, deren Wirksamkeit durch Studien belegt ist – mit regelmäßiger Überprüfung Ihrer Fortschritte
- **Individuelle, lösungsorientierte Begleitung**, die Ihre Stärken und Ressourcen gezielt fördert
- **Spezifische Techniken**, wie z. B.:
 - **Biofeedback**
 - **Klinische Hypnose**

Ziel ist es, Ihren persönlichen Umgang mit Schmerz zu verbessern, Ihre Lebensqualität zu steigern und den Alltag wieder aktiv gestalten zu können.