

Chronische Schmerzen
bewältigen oder akzeptieren?

**Unterschiede und
Gemeinsamkeiten
in der Behandlung**



Martin von Wachter

Kliniken
Ostalb

Ostalb-Klinikum
Aalen

Klinik für Psychosomatik

Bernd Kappis



UNIVERSITÄT**medizin.**

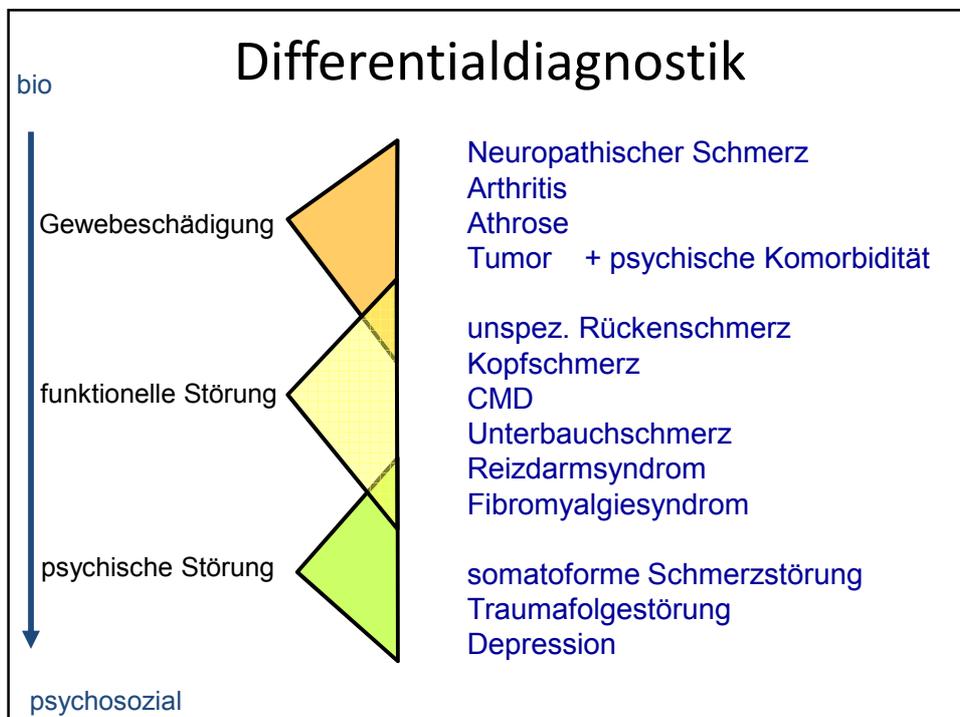
Klinik für Anästhesiologie

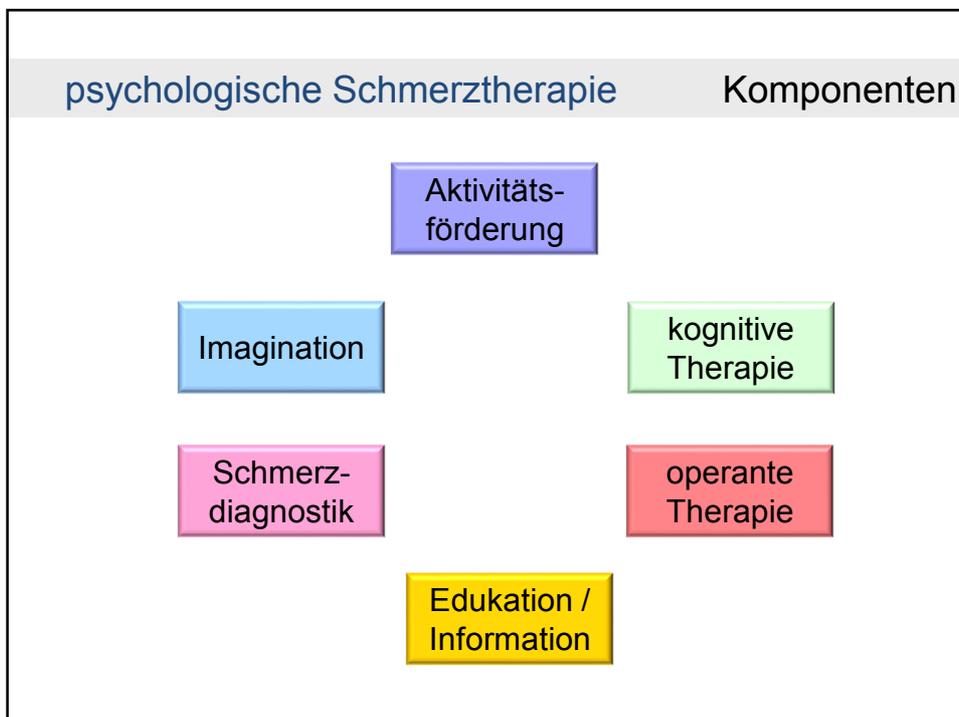
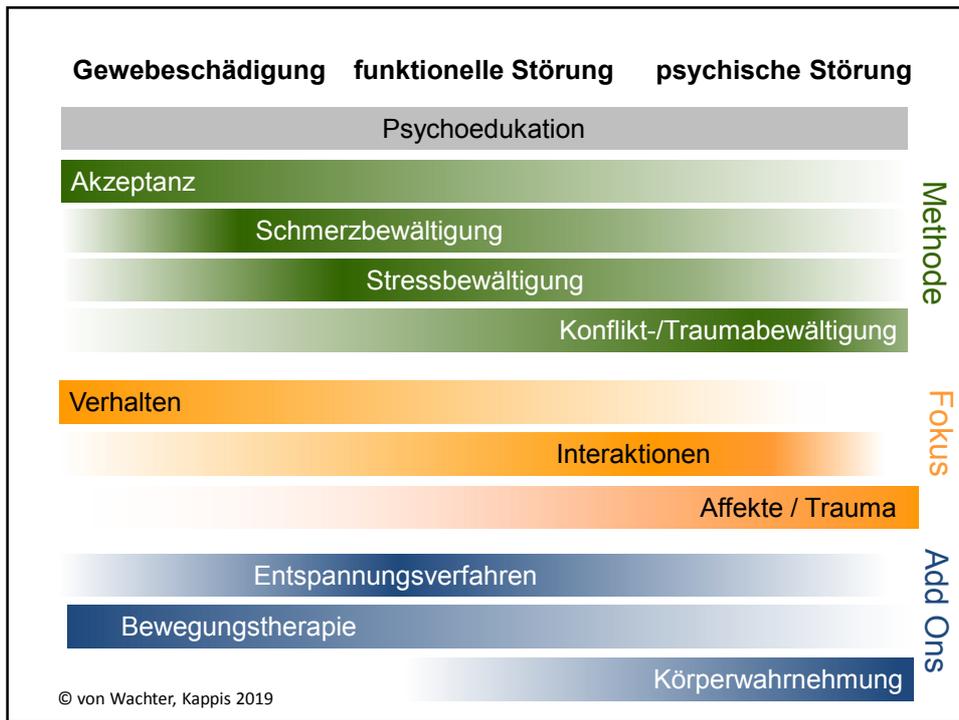
MAINZ

Dieser Vortrag und weitere
Schmerz-Vorträge für Sie

www.schmerzpsychosomatik.de







aktuelle Gedanken bei Schmerzen

Negative Gedanken bei Schmerz

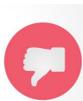
Ich halte es einfach nicht mehr aus!
 Wann hört dieser Schmerz bloß auf!
 Ich kann sowieso nichts gegen den Schmerz tun.
 Das hört ja nie mehr auf.
 Ich bin ein hoffnungsloser Fall.
 Mir kann sowieso keiner helfen.
 Die Schmerzen machen mich fertig.
 Ich tue mir selbst so leid.
 Wie soll es nur in Zukunft weitergehen?
 Meine Schmerzen werden nicht ernst genommen
 ...
 ...

Positive Gedanken bei Schmerz

Nur keine Panik, ich werde das schon in den Griff bekommen.
 Ich lasse mich vom Schmerz nicht unterkriegen.
 Andere schaffen das auch.
 Heute lasse ich mal fünfe gerade sein.
 Ich nehme mir jetzt erst einmal etwas Angenehmes vor.
 Der Schmerz wird nicht meinen ganzen Tag beherrschen.
 Es gibt Patienten, die sind noch viel schlimmer dran.
 Kopf hoch – ich schaffe es.
 Die Schmerzen werden nicht all meine Pläne durchkreuzen.
 Jetzt mal ganz ruhig und entspannen

„Verinnerlichte Gedanken“

Introjekte, Überzeugungen, Schemata, „Film“



Zeit ist Geld
 ohne Fleiß keinen Preis
 Nur wer leistet, zählt etwas
 stell dich nicht so an
 Was du anfängst, muss du auch zu Ende bringen
 ...



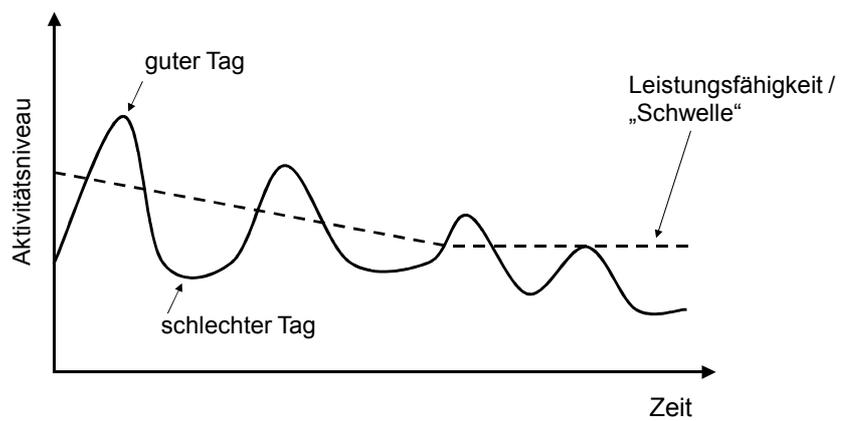
Ich tue was ich kann
 ich versuch das Beste draus zu machen
 das Limit bestimme ich selber
 ich mache es mit mehr Zeit, ich gebe mir mehr Zeit
 Ich habe noch andere Qualitäten
 Schritt für Schritt

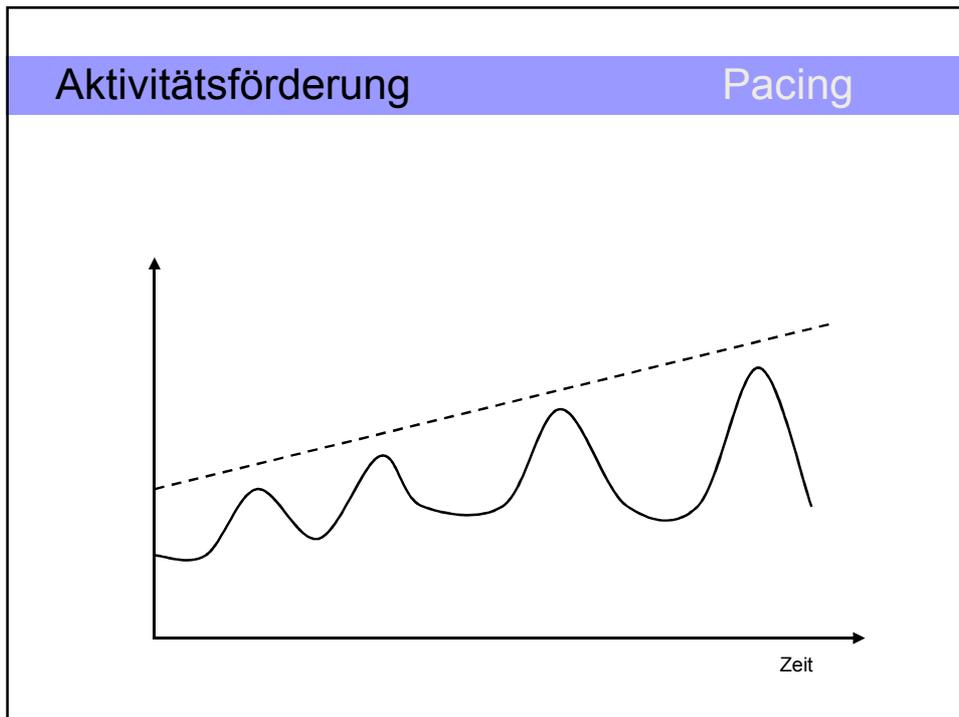
Aktivitätsförderung



Aktivitätsförderung

Pacing





Hindernisse und Gegenstrategien

Immer wenn ich joggen will, regnet es

Zu viel Aktivität: Überlastung?

Belastungsgrenzen



Woran merke ich, dass meine Grenze erreicht oder überschritten ist?
Warnsignale, die mir zeigen können, wo meine Grenze ist:

Gedanken

- ▶ Ich kann nicht mehr richtig zuhören.
- ▶ Ich bin zu sehr mit mir selbst beschäftigt.
- ▶ Das Thema/Problem des anderen konfrontiert mich zu sehr mit eigenen Problemen. Es geht mir zu sehr an die Substanz.
- ▶ Ich bin ungeduldig. Es dauert mir zu lange.
- ▶ Ich würde gerne gehen.
- ▶ Meine Gedanken schweifen ab. Ich denke: „Jetzt ist mein ganzer Tagesplan durch einander“. Ich überlege, wie ich gleich die verlorene Zeit wieder einsparen kann.
- ▶ ...

Körperliche Symptome

- ▶ Ich bin nervös.
- ▶ Ich werde müde, apathisch.
- ▶ Ich fühle geistige Leere, kann mich nicht konzentrieren.
- ▶ Die Hände beginnen zu schwitzen, werden nass oder kalt.
- ▶ Ich bekomme einen roten Kopf, Kopfschmerzen oder andere Schmerzen.
- ▶ Muskeln verkrampfen sich, ich ziehe die Schultern hoch, spanne die Waden an, wippe mit dem Fuß
- ▶ In der Brustgegend erlebe ich ein beklemmendes Gefühl.
- ▶ Der Hals schwillt an.
- ▶ ...

Verhalten

- ▶ Ich mache mehr Fehler.
- ▶ Ich beisse die Zähne zusammen. Ich ziehe die Schultern hoch.
- ▶ Ich atme kräftig aus, oder ich halte die Luft an.
- ▶ Ich werde ganz ruhig oder ziehe mich zurück.
- ▶ Ich bin gereizt. Ich reagiere aggressiv oder laut.
- ▶ ...

Meine Auszeit

Das Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, feste Erholungspausen zum Kraftschöpfen in den Alltag einzuplanen.

Wann kann ich Pausen im Alltag/auf der Arbeit einplanen?

Während der Arbeit

Wo kann ich die Pause zu Hause oder am Arbeitsplatz machen?

Am Schreibtisch

Was mache ich in der Pause? (z.B. Bewegungsübung, PME, Imaginationsübung...)

Übung heimlicher Handschlag oder ans Fenster gehen

Wie lang muss die Pause sein?

mindestens: 2 Minuten

maximal: 5 Minuten

Wie oft ist eine Pause notwendig?

Alle 2 Stunden

Was ist für mich **hilfreich, um Pausen einzuhalten**? Wie kann ich mir Pausen erlauben?

Wer kann mich dabei unterstützen? Hilfreiche Sätze? Wie kann ich mich dafür belohnen?

Wenn ich Pausen mache kann ich meine Arbeit gut und konzentriert machen

© M.v. Wachter, Psychosomatik Aalen



www.schmerzpsychoedukation.de/pause-forte.html

Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

Pause forte ☺

Unterstützung in der Schmerztherapie Vielleicht ist es einfacher, Ruhe oder Erholungszeiten als »Selbstbehandlung« zu sehen, um sich Pausen selbst erlauben zu können.

Wirkstoff Pausenanregungen auf Kärtchen schreiben und in Medikamentenschachtel stecken.

Dosis z.B. 3x täglich 5min oder 2x 20min oder jede Stunde ein Pausekärtchen ziehen, auf regelmäßige Anwendung achten. So können Sie verhindern, dass sich die Anspannung über den Tag immer weiter steigert.

Motivation Sich klar machen, dass man die eigene Leistungsfähigkeit auf Dauer nur mit Pausen erhalten kann, kann einem auch helfen, auf Pausen zu achten. Griffbereit aufbewahren!

Anregungen für die Pause zuhause

Anregungen für die Pause zuhause

- Ausruhen / Schlafen
- Ein Bad nehmen
- Urlaub planen
- In der Sonne liegen
- Lachen
- Im Freudentagbuch lesen/schreiben
- An frühere Reisen denken
- Anderen zuhören
- Zeitungen oder Zeitschriften lesen
- Sich an schöne Landschaften erinnern
- Imaginationsübung Wohlfühlort
- Spielen
- Essen
- Stück Schokolade essen
- Sich um die Pflanzen kümmern
- Auf einem Stück Papier herumkritzeln
- Im Haus laut singen
- Blumen arrangieren
- Denken, dass man eigentlich ganz in Ordnung ist
- Malen
- Handarbeiten machen, Nähen
- Natur/Menschen/Tiere beobachten
- Schlafen
- Daran denken, dass ich viel mehr habe als die meisten anderen Menschen
- Tagträumen
- Radio hören
- Fotografieren
- Über angenehme Ereignisse nachdenken
- Mit Tieren spielen
- Tagebuch oder Briefe schreiben
- lesen
- Sich selbst loben („Das habe ich wirklich gut gemacht“)
- Meditieren
- An glückliche Ereignisse in der Kindheit denken
- Rätsel lösen
- Ball spielen
- Photos anschauen
- Gitarre spielen
- Stricken
- Kerzen anzünden
- Sich massieren lassen
- Handmassage selber
- Sagen: „Ich liebe dich“

Aufrechterhaltende Prozesse: Das operante Schmerzmodell

positive Verstärkung:

emotionale oder physische Zuwendung,
Trost, Versorgung, Aufmerksamkeit,
berufliche Entlastung, Umschulung,
Rente, Versicherungsleistungen,
medikamenteninduzierte Euphorie

Wie reagiert die Umgebung?
Welche "Funktion" hat das Symptom?
Wozu ist das Symptom gut?
Was wäre, wenn das Symptom weg wäre?

negative Verstärkung:

Bettruhe, Schonung, Schonhaltung, Analgetika,
Vermeidung schmerzauslösender Situationen
(= Nichtauftreten von Schmerz),
Wegfall von Pflichten,
Vermeiden von Konflikten



Wilbert E. Fordyce
1923-2009

operante Therapie

Ziele

Annahme: Schmerzverhalten erhält Schmerzerleben aufrecht

Reduktion:

Schonverhalten,
exzessives Verhalten,
Inanspruchnahme

Erhöhung:

Aktivitätsniveaus,
aktives / schmerzinkompatibles
Verhaltens

Ziel ist nicht primär Reduzierung der Schmerzintensität

Schmerzbewältigungsstrategien IGPS

Bewegungsübungen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bahnhofsplender, Stadtrat / Waidl / Frau Müller-Meier, Kirschenklauen, ... ▶ Qi Gong, Sonnengruß ▶ ...
Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Jacobson-Entspannung ▶ Der kurze Jacob, "Turbo"-Jacobson (Faust) ▶ Atemübung, Atemflexionsentspannung ▶ Autogenes Training ▶ ...
Schmerzablenkung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ z.B. beruhigende Gedanken, Ruhebild, Traumreise ▶ Hobbys, Arbeit ▶ Musik hören ▶ ...
Schmerzfokussierung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ...
Spannung abregulieren	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ...
Genußvolle Tätigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Warmes Bad, Wärmflasche, ▶ ...
Medikamente	<ul style="list-style-type: none"> ▶ ...
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> ▶ TENS-Gerät ▶ ...



Mein Schmerz-lass-nach Ritual

Was mache ich in welcher Reihenfolge bei:

<p>leichtem Schmerz (Vorsorge)</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>starkem Schmerz (was hilft dann)</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
---	--

Schmerzbewältigung

Kritik

„Schmerzbewältigungstraining“
 „Schmerzkontrolle“
 „sein eigener Schmerzmanager werden“
 „schmerzfreie Stadt“

Also: ein Problem, der Schmerz, lässt sich erledigen, bezwingen, lösen, in den Griff bekommen

hohe Erwartungen bei Betroffenen, Angehörigen und Behandlern

„Schmerz wird durch Gedanken und Gefühle beeinflusst.“

"Schmerz entsteht im Kopf."

"Ich muss also nur richtig denken, dann kann ich meine Schmerzen loswerden!,"

"Wer Schmerzen hat, denkt und fühlt falsch."

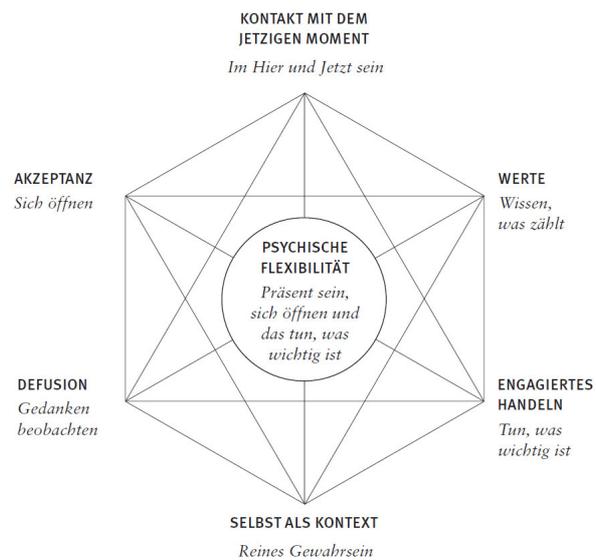
11

Schmerzakzeptanz

alternative Begriffe

- „den Kampf aufgeben“
- „es geschehen lassen“
- „das Gefühl da sein lassen“
- „Raum geben“
- „bereitwillig annehmen, was sich zeigt“
- „Klar kommen mit den Schmerzen“
- „Sich mit den Schmerzen befassen“
- „Das Leben kontrollieren, nicht die Schmerzen“

ACT „Hexaflex“ (Lösungen)



Kreative Hoffnungslosigkeit, und dann...

Durchgehen aller bisherigen Lösungsversuche.

Zentrale Frage dabei: **Funktionsfähigkeit**
(nicht: gut oder schlecht, falsch oder richtig, unwahr oder wahr).

„Hat dies dazu beigetragen, Ihr Leben so zu leben, wie Sie es wollten?“

„Nützt es?“

„Triple B“

AB 7 / P

Triple B - Bilanz bisheriger Behandlungs- und Bewältigungsversuche / Beispiel

Beachten Sie alle Maßnahmen, Aktivitäten und Verhaltensweisen, die Sie bisher wegen der Schmerzen unternommen haben. Bedenken Sie auch diejenigen Aktivitäten, die verhindern sollen, dass Schmerzen entstehen (das, was Sie zur Vorbeugung einsetzen).

Kurzfristig bedeutet hier: sofort bis innerhalb einiger Tage. Langfristig bedeutet hier: nach eigenen Wochen oder Monaten.

Bisherige Versuche	Wann? Wie oft? Wie lange?	Kurzfristige Ergebnisse und Konsequenzen	Langfristige Ergebnisse und Konsequenzen	Auswirkungen auf die Lebensqualität
Was ich alles versucht habe.	Zeitpunkte, Häufigkeiten, Intervalle	Effekt auf mein Befinden? Effekt auf die Schmerzen?	Effekt auf mein Befinden? Effekt auf die Schmerzen?	Haben die Maßnahmen dazu beigetragen, dass ich mein Leben so leben konnte, wie ich es will?
Jacobsen-Training	Vor 5 Jahren das 1. Mal, danach noch 2 mal	Maximale Besserung	Kein Effekt	
Opiate	Seit 6 Monaten	Anfangs gute Schmerzlinderung, dann höhere Dosierung notwendig.	Tablettenabhängigkeit	Kann kaum noch Autofahren, muss immer die Pillen dabei haben.
Aus dem Sportverein ausgetreten	Vor drei Jahren	Erleichterung, dass ich mich nicht mehr quälen muss. Weniger Schmerzen.	Weiß nicht	Weniger Kontakt zu den Kameraden, deshalb manchmal unzufrieden.

Kognitive Defusion:

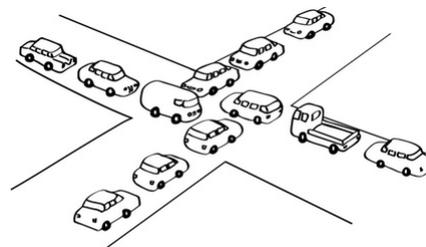
Ich kann einen Gedanken haben,
muss ihn mir aber nicht (als wahr) abkaufen.



Meine Gedanken sind nicht frei wählbar. O.k., aber ich kann
entscheiden, ob und wie ich darauf reagieren möchte.

Defusion:

- „loslassen“
- „einen Schritt zurücktreten“
- „Abstand herstellen“
- „sich distanzieren“
- „sich aus der Verstrickung befreien“
- „die Geschichte fallen lassen“.



Kick your BUTs

.....	ABER
.....	ABER
.....	ABER
.....	UND
.....	UND
.....	UND



Chronische Schmerzen
bewältigen ~~oder~~ **und**
akzeptieren!



Infos für Ihre Patienten
www.schmerzedukation.de / Youtube: SchmerzTV

von.wachter@ostalbklinikum.de
Bernd.Kappis@unimedizin-mainz.de