

Psychoedukation bei den verschiedenen chronischen Schmerzerkrankungen

DGPM Essen 2011

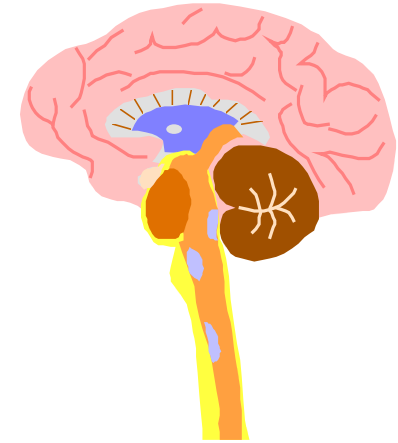
Dr. med. Martin von Wachter
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin
Ostalb-Klinikum Aalen

Workshop

- Psychoedukation allgemein
- Schmerzmodelle
- Wie sag ich es meinem Patienten?
- Behandlung / Interventionen
- Differenzierung: Strategische Unterschiede bei den verschiedenen Störungsbildern
- Medikation? Foki? Pat.interview-Filme?
- Arbeitsblätter
- Verschiedene Medien
- Unterschiedliche Settings



Psychoedukation



- Information über
Erkrankungsbilder, Symptome, Ursachen,
Bedingungen und Behandlungsmöglichkeiten
- Experten der eigenen Krankheit
- Sie wirkt in der Regel entlastend
- Akzeptanz der eigenen Krankheit
- Stärkt Vertrauen Arzt↔Pat.
- Teil der Psychotherapie
- Ressourcen- und Lösungsorientiert

Psychoedukation

- Kompetenz: Psychoedukation gibt die fachliche Qualifikation der Therapeuten vor und vermitteln diese auch gleichzeitig
- Schafft Transparenz
- passive Mitglieder lassen sich besser miteinbeziehen

Psychoedukation und Psychotherapie

- Teil der Psychotherapie
- Spart Zeit, nicht jedem einzeln erklären
- Austausch
- Motivation
- im Einzel schneller am Fokus
- Ressourcen- und Lösungsorientiert

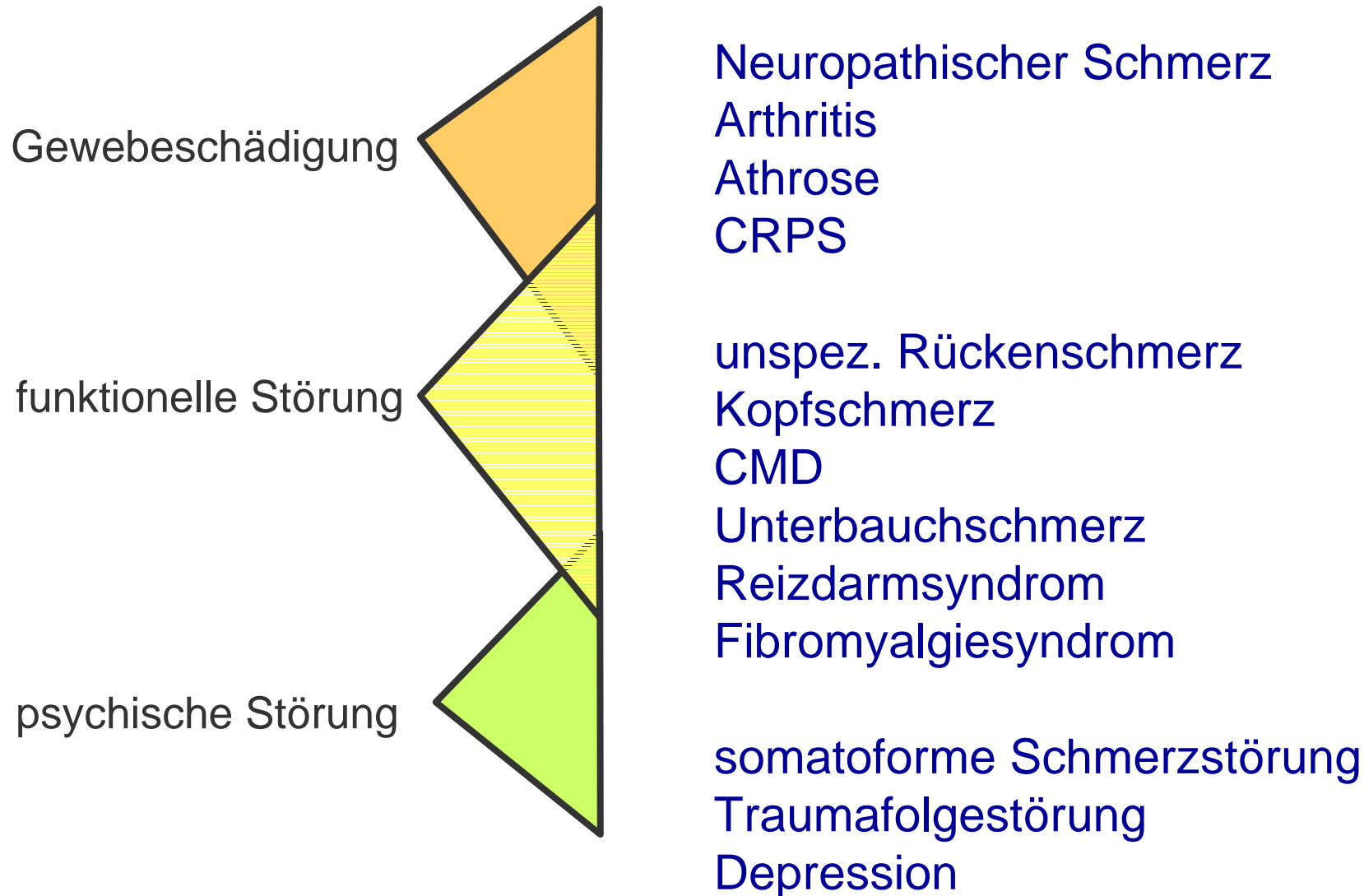
Ziele der Psychoedukation

- Förderung des Krankheitsverständnisses und des selbstverantwortlichen Umgangs
- Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung (Coping)
- Reduktion von Ängsten, Schuld- & Schamgefühlen
- Verringerung von Selbstvorwürfen
- Vermeiden von Resignation
- Vermittlung von Hoffnung
- Verbesserung der familiären Kommunikation und der Abstimmung von Bedürfnissen
- Enttabuisierung und Basis für sozialen Austausch

Schmerzpsychoedukation

- Akuter Schmerz versus chronischer Schmerz
- Schmerzverarbeitung auf neuronaler Ebene
- Gate-control-Theorie
- Neuroplastizität
- bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis
- psychische Risikofaktoren die eine Chronifizierung
- Aufmerksamkeitslenkung
- Verändern der kognitiven Verarbeitung der Schmerzen
- Schmerzbewältigungsstrategien
- Balance zwischen Schonung und übermäßiger Aktivität
- Schmerzkrankheit und Familie

Differentialdiagnostik



Störungsorientierte Behandlung



Gewebeschädigung

funktionelle Störung

psychische Störung

Psychoedukation

Schmerzbewältigung

Stressbewältigung

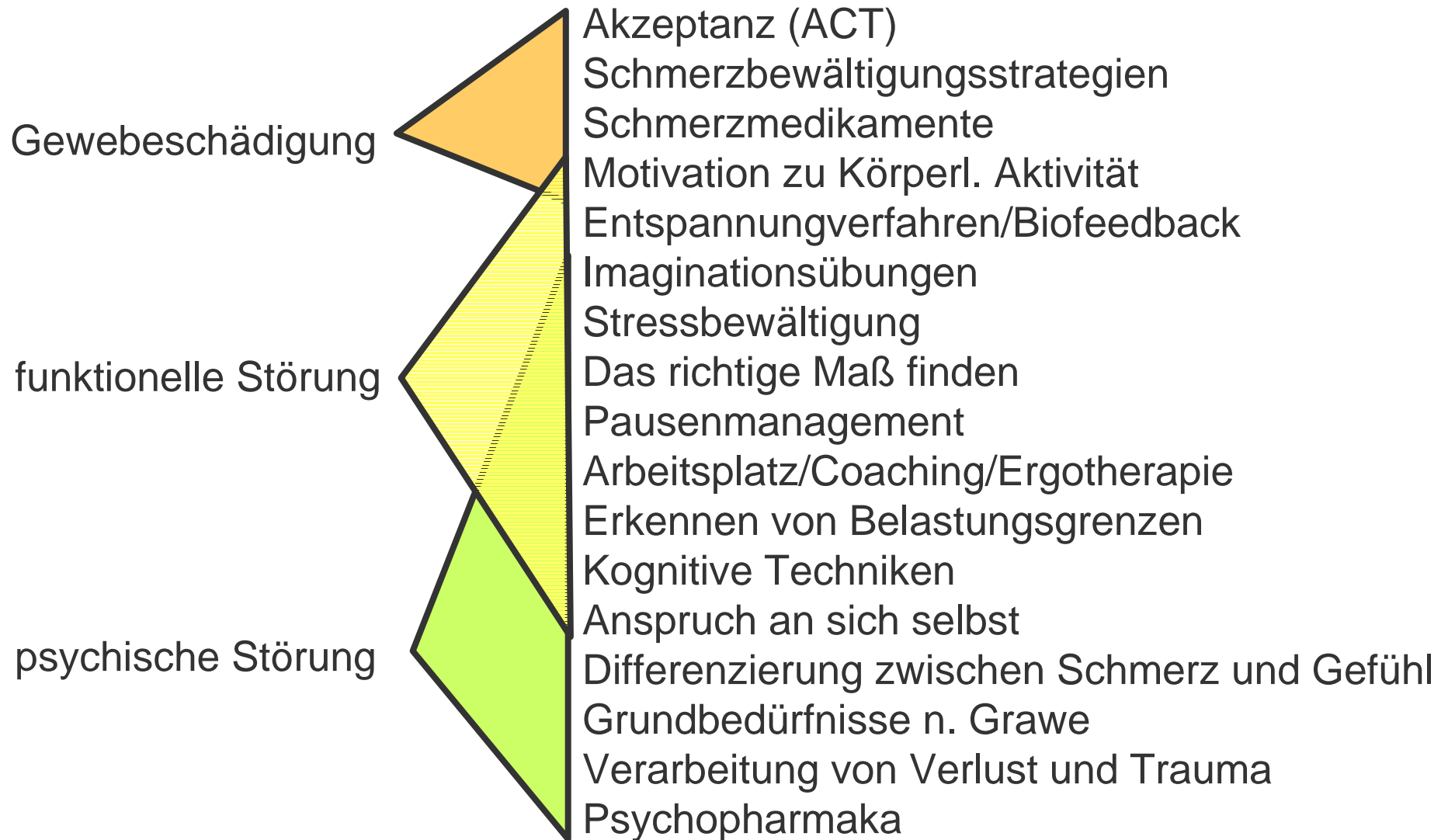
Psychotherapie Bewältigung

Psychotherapie Klärung

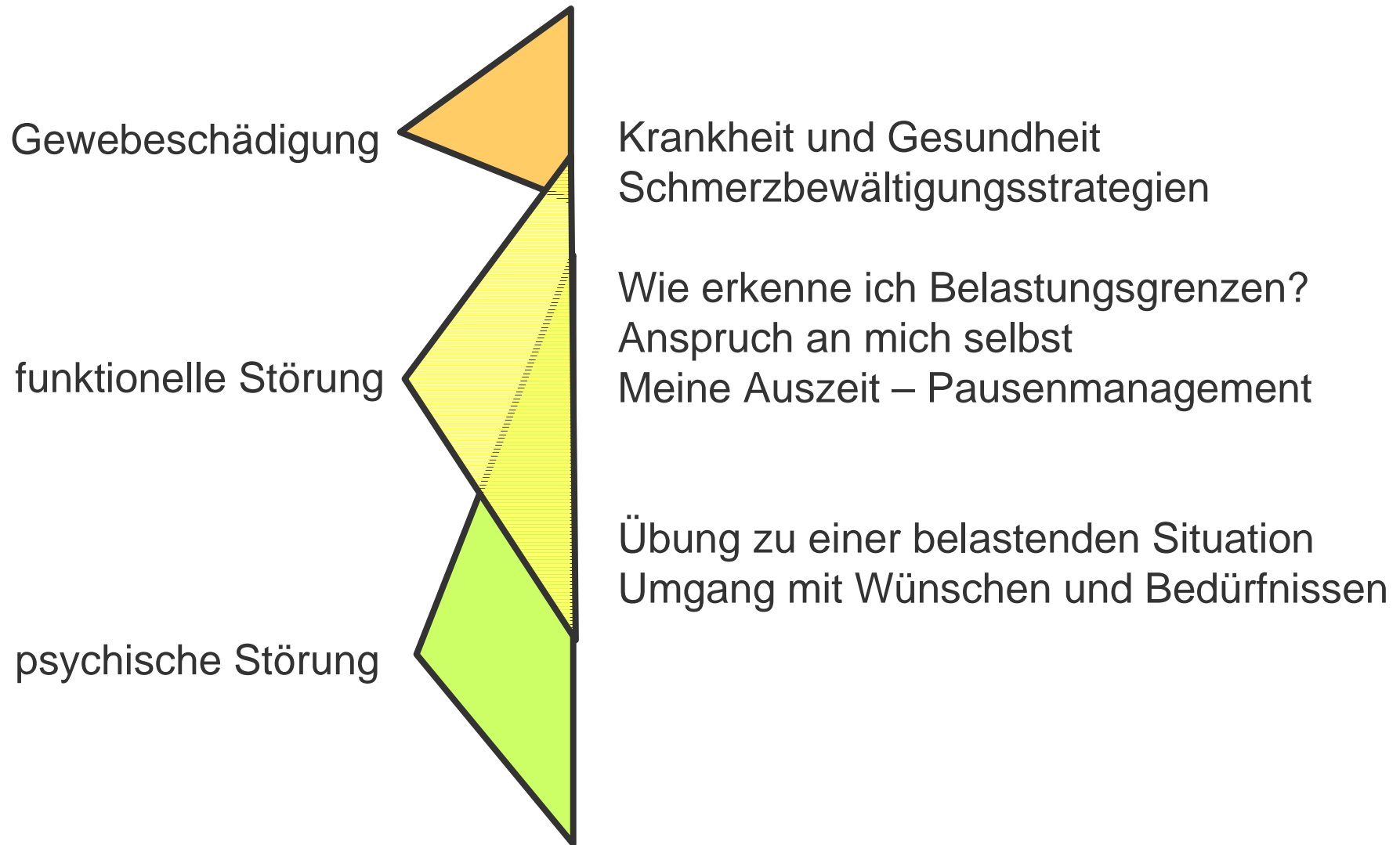
Aktivierende Bewegungstherapie

Entspannungsverfahren

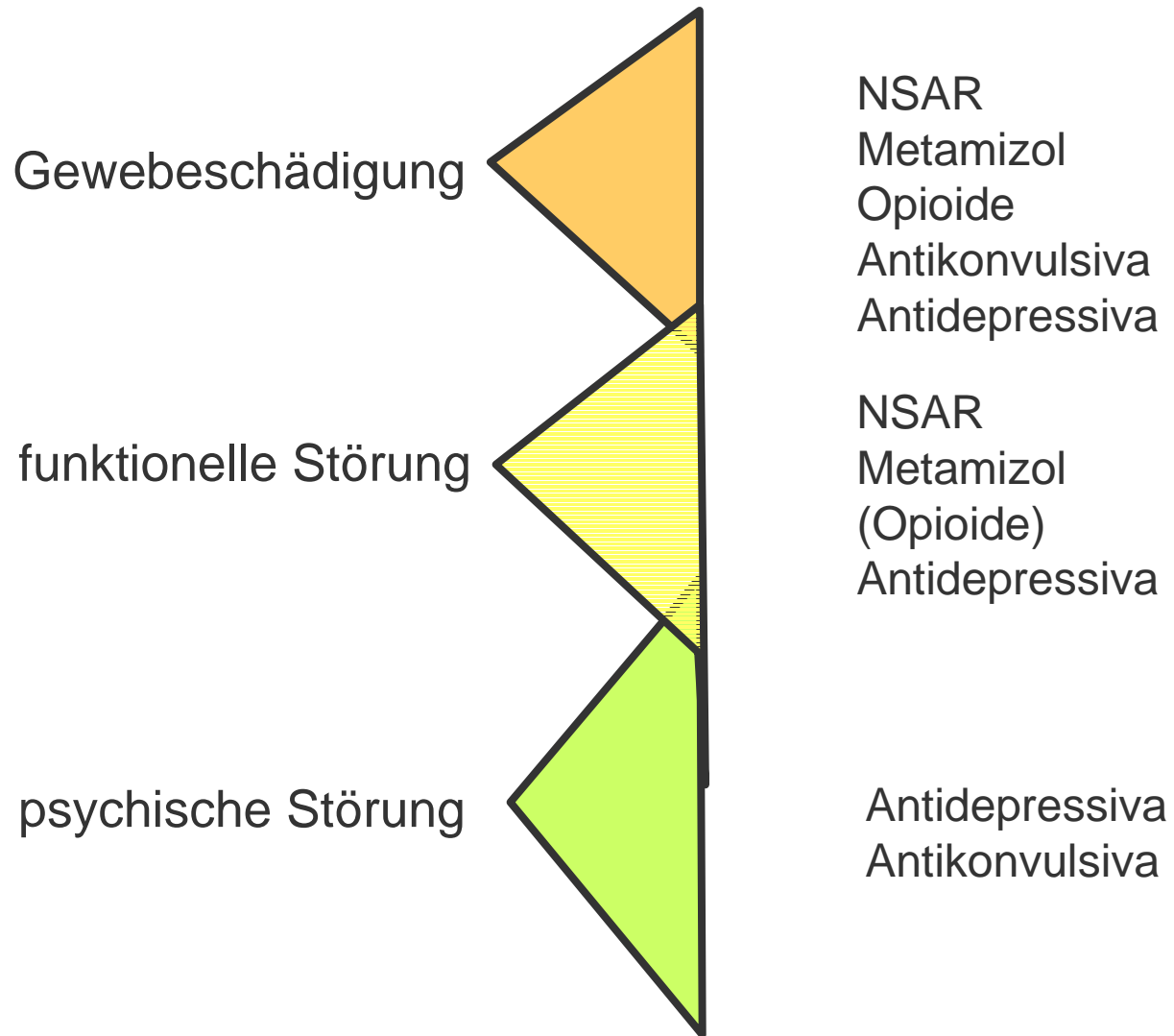
Interventionen



Arbeitsblätter



Medikation

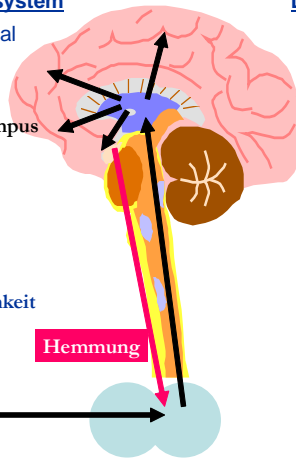


Mediales Schmerzsystem

- affektiv-motivational
- Cortex präfrontalis
- Bewertung
- Amygdala/Hippocampus
- Emotionen/Stress
- Insula
- Schmerzintensität
- Alarmsystem
- Gyrus cingulum
- Schmerzerwartung,
- Schmerzaufmerksamkeit

Schmerzreiz

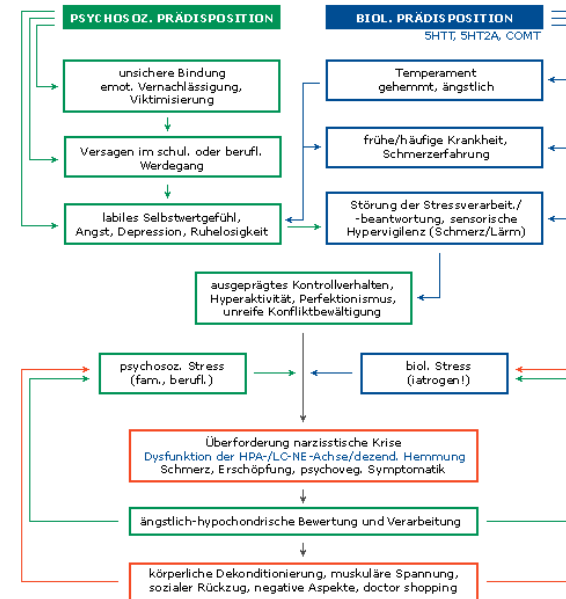
Hemmung



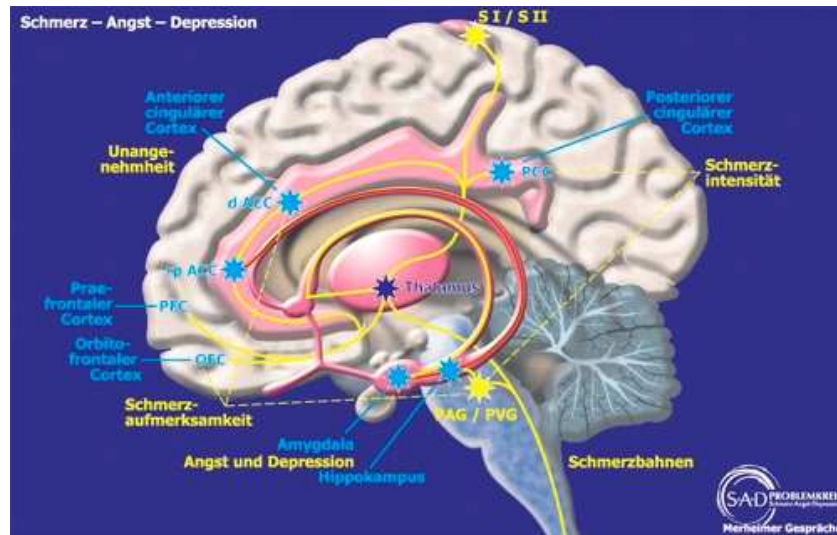
Laterales Schmerzsystem

- sensorisch-diskriminativ
- Somatosensorischer Cortex
- Thalamus
- Lokalisation
- Stimulusintensität

Psychoedukation Internet

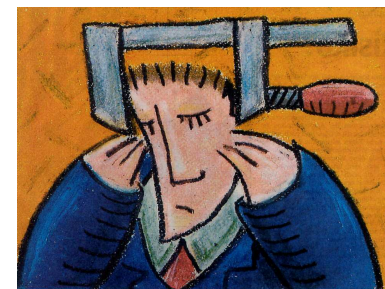


www.schmerzpsychoedukation.de



www.problemkreis-sad.de
nicht mehr verfügbar

www.fibrostress.de

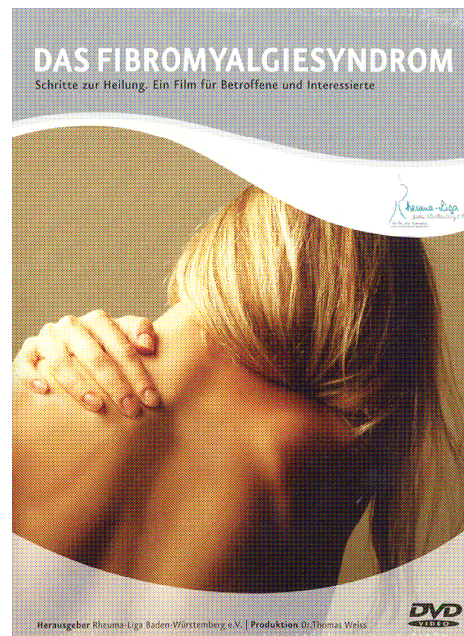


www.schmerzklinik.de



Planet Wissen Psychosomatik
Wenn die Seele krank macht

Psychoedukations- filme



Das Fibromyalgiesyndrom
Rheuma-Liga
Baden-Württemberg



www.auditorium-netzwerk.de

Psychoedukation mit Angehörigen

- Information
- Entlastung im Alltag
- Unterstützung in der Krankheitsbewältigung
- Austausch

Psychoedukation mit Angehörigen

- 8- 10 Patienten mit 4-6 Angehörigen
(Partner, erwachsene Kinder, Geschwister, Eltern)
- Für die Nicht-Schmerz-Patienten wird parallel eine Psychoedukation auf DVD angeboten

- Fragen kamen vor allem von den Angehörigen
- Modell für Schmerzpatienten ohne Angehörige
- Bahnung für besseren Umgang mit Schmerz zuhause

Betroffene/Selbsthilfe in der Psychoedukation (peer to peer)

- Betroffene berichtet aus eigener Erfahrung, Glaubwürdigkeit
- macht Mut zu hören, dass es besser werden kann
- Akzeptieren von Grenzen, das Gestalten von Spielraumes innerhalb der Grenzen, über das Nein-Sagen und Delegieren aus eigener Erfahrung wird anschaulich berichtet
- 88% der Patienten wünschten eine Fortsetzung des Angebotes. (n=34)
- 42% der Patienten konnten sich bereits vorher vorstellen, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, nach der Gruppe konnten sich 70% der Patienten vorstellen, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.
- Das Angebot findet ca. 3x/Jahr statt für je 18 Pat.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



**weitere Vorträge für Sie
www.schmerzpsychosomatik.de**

**Infos für Pat.
www.schmerzpsychoedukation.de**