



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

Psychologische Aspekte bei chronischem Schmerz inkl. Resilienz

Jörg Eisenhuth
Psychologe/Psychotherapeut
Werner Wicker Klinik
Bad Wildungen

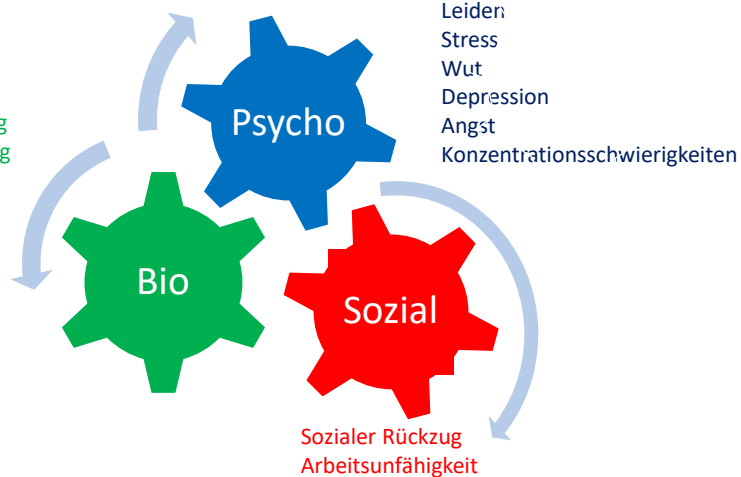
wicker.de

1



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

Funktionseinschränkung
Mobilitätseinschränkung
Schlafprobleme



Chronischer SCHMERZ

wicker.de

2



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

Ziele der multimodalen Schmerztherapie

Körperlich

Steigerung der allgemeinen Fitness
 Verbesserung der kardiovaskulären und pulmonalen Kapazität
 Verbesserung von Koordination und Körperwahrnehmung
 Verbesserung der Eigenkontrolle bezüglich eigener Belastungsfähigkeit

Emotional

Veränderung der emotionalen Beeinträchtigung

Gedanken

Veränderung negativer Gedanken und Überzeugungen über Schmerz

Verhalten

Veränderung des auf Ruhe und Schonung ausgerichteten Krankheitsverhaltens

Soziales Umfeld

Veränderung der Einstellung bezüglich Aktivität und Leistungsfähigkeit

wicker.de

3



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

Verhaltenstherapeutisch orientierte Ansätze

Prinzip: Belohnung von Gesundheitsverhalten und Löschung/Nichtbeachtung von Krankheitsverhalten

Reduktion von sichtbarem Schmerzverhalten (Schonung, sozialer Rückzug, Depression) und Aktivitätsaufbau
(Schmerzlaute oder Reiben der schmerzenden Stellen verstärkt Schmerz)

Veränderung des Krankheitsverhaltens (z.B. Schmerzmittelmissbrauch, häufige Arztbesuche, Klinikhopping)

Schulung von Angehörigen zur Bedeutung von Reaktionen auf Schmerz- bzw. Gesundheitsverhalten
(Gezeigtes Mitleid verstärkt Schmerz)

wicker.de

4



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

Sie sollen lernen, das aus dem Schmerz erwachsene Schmerzverhalten zu erkennen und durch gesundes Verhalten zu ersetzen.

Schmerzverhalten sind Verhaltensweisen, wie Stöhnen, Berühren der schmerzenden Stelle, Rückzug aus sozialen Kontakten, Vermeidung körperlicher Aktivität u.v.m.

wicker.de

5



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

*Mitleid und Zuwendung bei Schmerz durch andere interpretiert unser Gehirn als Belohnung.
Dadurch geht das Schmerzlevel nach oben.*

wicker.de

6



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.



Zielorientiert Denken und Handeln

*Die wichtigste Frage ist: Was fehlt mir?
Was möchte ich können, wenn die Therapie erfolgreich ist, was ich jetzt nicht kann?*

und nicht



problemorientiert

Ich will, dass die Schmerzen weggehen.

wicker.de

7



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.



Ziele Formulieren:

Der SMART-Regel gemäße Ziele formulieren

- S** = spezifisch (Ziele müssen eindeutig definiert sein)
- M** = messbar
- A** = angemessen (angemessen für das, was erreicht werden soll)
- R** = realistisch (die Zielerreichung muss möglich sein)
- T** = terminierbar (Deadline muss erreichbar sein)

wicker.de

8



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

Linke Gehirnhälfte

(sprachlich rational)

Sprache, Lesen

Gedächtnis für Wörter

Mathematik

Logisches Denken

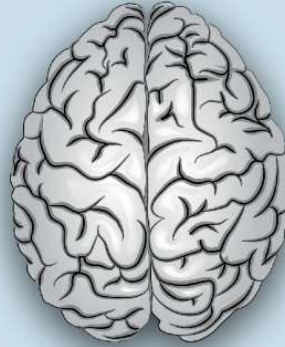
Analyse

Ordnung

Details

Merke:

ZDF =
Zahlen, Daten, Fakten



Rechte Gehirnhälfte

(bildlich emotional)

Bilder

Gedächtnis für Personen

Gefühle

Kreatives Denken

Kunst

Vorstellungskraft

Körpersprache

Merke:

3 F =
Farbe, Form, Fantasie

wicker.de

9



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.

Lösen Sie Wenn-Dann-Sätze oder Aber-Sätze auf

Wenn ich keine Schmerzen hätte, käme ich gut mit der Querschnittlähmung zurecht.

Ich würde gern mitmachen aber ich habe Schmerzen.

Mein Ziel ist völlige Schmerzfreiheit.

Ich habe schon lange Schmerzen, ich kann einiges ab.

Ich möchte mit der Querschnittlähmung gut zurecht kommen, auch wenn ich Schmerzen habe.

Ich mache mit, so gut ich kann, mache Pausen.

Mein Ziel ist Aktivität, Entspannung, Lebensqualität.

Ich reagiere sehr sensibel. Ich möchte besser wahrnehmen, wenn ich etwas Angenehmes erlebe.

wicker.de

10



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.



Ablenkung und positive Emotionen reduzieren den Schmerz

*Seien Sie nett und fürsorglich zu sich!
Tun Sie sich Gutes!*



*Negative Emotionen verstärken den Schmerz (Angst, Einsamkeit)
Negative Wörter verstärken den Schmerz
(peinigend, unerträglich)*

wicker.de

11



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.



Eigenaktivität fördern



Passivität aufgeben: Ich will, dass das weggemacht wird.

wicker.de

12



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.



**Lernen Sie ein Entspannungsverfahren
und
Üben Sie täglich!**

wicker.de

13



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.



**Seien Sie täglich körperlich aktiv
an der frischen Luft!
Nutzen Sie einen Fitnesstracker!**

wicker.de

14



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.



Lachen Sie mehrmals täglich!

wicker.de

15

Resilienz

Die Fähigkeit, sich angesichts schwerer Belastungen, Traumata, Tragödien oder andauerndem Stress anzupassen, wieder zu erholen und sogar weiterzuentwickeln, bezeichnet man als Resilienz.

16

Zwischenmenschliche Kontakte festigen und aufbauen.

Suchen Sie sich Freunde und seien Sie ein Freund. Verlassen Sie sich auf ihre Familie, ziehen Sie sich nicht zurück, sondern intensivieren Sie die Kommunikation innerhalb der Familie. Dies führt zu positiven Rückmeldungen durch andere. Sie bekommen das Gefühl gebraucht zu werden. Fürsorgliche und unterstützende Beziehungen innerhalb der Familie und zu Freunden, Bekannten oder sozialen und auch religiösen Organisationen stärken bzw. sichern die Widerstandsfähigkeit. Es ist essentiell, Hilfe und Unterstützung von den Menschen anzunehmen, die sich um Sie kümmern und die zuhören. Auch für das soziale Netzwerk ist es wichtig zu erleben, dass die angebotene Hilfe angenommen wird und tatsächlich eine Hilfe darstellt. Das alles erhöht das Gefühl der Selbstwirksamkeit, also das Gefühl, dass man selbst etwas bewirken kann. Zusätzlich intensiviert sich dadurch die Suche nach Lösungsmöglichkeiten, um aus der Krise herauszukommen.

17

Krisen können überwunden werden, suchen Sie Lösungen.

Niemand ist auf die Brutalität einer Querschnittlähmung vorbereitet. Um Lösungen zu finden, ist es zunächst wichtig, sich Informationen zu besorgen über alle Aspekte der Querschnittlähmung. Nutzen Sie dazu die körperlichen, psychischen und sozialen Behandlungsangebote von Rehabilitationsexperten und die Angebote der Peers der Fördergemeinschaft. Aber auch ihre Familie und Freunde können dazu beitragen, Lösungen zu finden, indem Sie Ihnen zuhören. Ihre Familie und Freunde kennen Sie und wissen deswegen auch, welche Lösungswege aus Krisen Sie früher genutzt haben.

18

Setzen Sie sich Ziele und verfolgen Sie ihre Ziele.

Die Querschnittlähmung zu meistern, ist ein langer Weg. Setzen Sie sich nicht nur langfristige sondern auch kurzfristige Ziele. Formulieren Sie jeden Tag Ziele, die realistisch sind und die Sie am Ende des Tages erreichen können. Das Formulieren und Anstreben von Zielen gibt ihrem Alltag eine Struktur und führt zu innerer Sicherheit.

19

Seien Sie aktiv und verlassen Sie die Opferrolle.

Sie sind keine Marionette des Schicksals. Aktives Handeln bringt mehr eigene Kontrolle und dies führt zu einem besseren Gefühl, als sich fremdbestimmt zu erleben.

20

Glauben Sie an sich selbst und an ihre Fähigkeiten,

mit denen Sie bisher ihr Leben gemeistert haben. Machen Sie sich klar, welche Fähigkeiten Ihnen bisher geholfen haben. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten stärkt zusätzlich das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Auch spirituelle Handlungen wie die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft oder Meditation können Menschen Kraft geben.

21

Seien Sie gut zu sich selbst.

Tun Sie sich selbst Gutes, das fördert Erholung und Regeneration. Freude, Humor, Genussfähigkeit und das Erkennen und die Befriedigung eigener Bedürfnisse sind wichtige Bausteine. Aber es ist auch wichtig, erkennen zu können, wann es Zeit ist für Trauer oder Abschied, denn Krisen enthalten auch Schmerzliches, das verdaut werden muss.

22

Bleiben Sie optimistisch.

Krisen können überwunden werden, benötigen dazu Zeit. Optimistisch sein ist die Fähigkeit, im Regen zu tanzen und nicht auf die Sonne zu warten.

23

Nehmen Sie eine Langzeitperspektive ein.

Eine Querschnittlähmung ist besonders hart in den ersten Monaten, weil man sich nicht vorstellen kann, wie man jemals damit zurechtkommen kann. Es braucht Zeit zum Lernen, um durch körperliche Therapien, Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und der Sicherheit, die man durch Freunde, Familie und den eigenen Stärken erhält, mit der Querschnittlähmung umgehen zu können. Geben Sie sich diese Zeit.

24



Wicker-Kliniken. Wir sorgen für Gesundheit.



Die Kunst im Leben besteht darin,
im Regen zu tanzen
und nicht auf die Sonne zu warten.

wicker.de