

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute
herausgegeben vom Deutschen Verband der Ergotherapeuten e.V.



Chronische Schmerzen Wie Sie lernen, damit umzugehen

Ein Ratgeber für Betroffene,
Angehörige und Fachleute

Patience Higman
Margaret Hönicke



Die Autorinnen



Patience Higman

schloss ihre Ausbildung zur Ergotherapeutin 1968 in Oxford, England ab. Erste Berufserfahrungen machte sie in Akut-Krankenhäusern und in der Rehabilitation in Südafrika. 1974 zog sie nach Deutschland und arbeitete danach in den Städtischen Kliniken Frankfurt-Höchst in den Fachbereichen Handchirurgie, Orthopädie und Neurologie.

Dort unterrichtete sie auch an der BFS. Von 1996-1999 absolvierte sie ein berufsbegleitendes Fernstudium zum Master of Science in Pain Management. Seit 2003 ist sie Dozentin an der Hochschule Fresenius, Idstein. 2006 erhielt sie die Professur für Ergotherapie an der Hochschule Fresenius.



Margaret Hönicke

ist freiberuflich im Gesundheitsmanagement tätig. Sie studierte bis 2009 Dipl. Ergotherapie an der Hochschule Fresenius. 2004 absolvierte sie ein Praktikum in einer Schmerzlinik in Bath/UK. Parallel dazu absolvierte sie eine Weiterbildung in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Von 2008 bis 2009 arbeitete sie studienbegleitend

an der Privatklinik Dr. Amelung (Psychosomatik). 2009 gründete sie das Unternehmen Projekt-himbeerblau in Frankfurt am Main. 2009 übernimmt sie die Bereichsleitung Interdisziplinäre Schmerztherapie am Algesiologikum in München, 2011 auch dessen fachliche Leitung.

Patience Higman / Margaret Hönicke

**Chronische Schmerzen
Wie Sie lernen, damit umzugehen**

Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Fachleute

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute

Herausgeber

DEUTSCHER VERBAND DER
ERGOTHERAPEUTEN E. V.



Patience Higman / Margaret Hönicke

Chronische Schmerzen Wie Sie lernen, damit umzugehen

Ein Ratgeber für Betroffene,
Angehörige und Fachleute



Das Gesundheitsforum

Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von den Verfasserinnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2011

E-Book ISBN 978-3-8248-0833-5

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2011

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner

Titelabbildung: Bernhard Ferber

Illustrationen im Innenteil: Margaret Hönicke

Lektorat: Doris Zimmermann

Fachlektorat: Reinhild Ferber

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

wd print + medien GmbH, Elsa-Brandström-Str. 18, 33578 Wetzlar

Printed in Germany

Auch als Buch erhältlich unter der ISBN 978-3-8248-0868-7

| Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe	7
Einführung	9
Die Lebensgeschichten	11
Was ist chronischer Schmerz?	15
Auswirkungen chronischer Schmerzen	17
Chronifizierung von Schmerzen	19
Die Stufen der Chronifizierung	19
Veränderung im Leben	21
Aktivitäten in Abhängigkeit vom Schmerz	21
Umgang mit Aktivitäten	23
Grundsätzliches zum Umgang mit Aktivitäten	23
Schritte zu einer Handlungsbalance	25
Aktivitätstypen	25
Aspekte zum Umgang mit Aktivitäten	27
Zielsetzungen für den Alltag	30
Arbeitsblatt „Kräfteeinteilung“	38
Akzeptanz und Commitment-Therapie bei chronischen Schmerzen	39
Akzeptanz – keine Selbstaufgabe!	40
Zielsetzungen von ACT	41
Die Rolle des Commitments	42
Wirkung	42
Werte	44
Was ist unter dem Begriff „Werte“ zu verstehen?	44
Übung	46
Methoden der Schmerzlinderung	47
Allgemeines	47
Entspannung	47
Was passiert im Körper?	47

Progressive Muskelentspannung	48
Autogenes Training	48
Fantasiereisen	49
Weitere Entspannungsmethoden	50
Spiegeltherapie	50
Thermische Anwendungen	51
Kognitive therapeutische Übungen nach Perfetti	52
Snoezelen	52
Massage/Lymphdrainage	53
Biofeedback	53
TENS	54
Umgang im sozialen Umfeld	55
Familie und Freunde	55
Optionen als Betroffener	56
Ratschläge für Ehegatten oder Partner von Schmerzklienten	58
Notfallkoffer	59
Nützliche Adressen	62
Literaturverzeichnis	64

| Vorwort zur Reihe

Die „Ratgeber für Angehörige, Betroffene und Fachleute“ vermitteln kurz und prägnant grundlegende Kenntnisse (auf wissenschaftlicher Basis) und geben Hilfestellung zu ausgewählten Themen aus den Bereichen Ergotherapie, Sprachtherapie und Medizin.

Die Autorinnen und Autoren dieser Reihe sind ausgewiesene Fachleute, die seit vielen Jahren als Therapeuten in der Behandlung und Beratung und/oder als Dozenten in der Aus- und Weiterbildung tätig sind. Sie sind jeweils für den Inhalt selbst verantwortlich und stehen Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Im vorliegenden Band „Chronische Schmerzen – Wie Sie lernen, damit umzugehen“ haben Patience Higman und Margaret Hönicke, beides Ergotherapeutinnen mit Erfahrung in der Behandlung von Klienten mit chronischen Schmerzen, ihre Kenntnisse aus der Arbeit nicht nur mit Betroffenen, sondern auch mit deren Angehörigen zusammengefasst.

In gut nachvollziehbarer Form wird zunächst eine Einführung in die Hintergründe chronischer Schmerzen, auch in Abgrenzung zu akuten Schmerzen gegeben.

Danach begleiten zwei Fallbeispiele den Leser durch die verschiedenen Kapitel, um die unterschiedlichen Methoden zu erläutern, die dazu führen, den Alltag trotz der Schmerzen wieder besser zu meistern. Hierzu gehören einmal der Umgang mit den eigenen Aktivitäten, aber auch Methoden der Schmerzlinderung. Hierbei wird großer Wert darauf gelegt, dass die Betroffenen die für sie richtigen Methoden auswählen. Auf „Patentrezepte“ wird bewusst verzichtet.

Die leicht verständliche Sprache des Ratgebers trägt dazu bei, dass Zusammenhänge gut nachvollzogen werden können und auch mögliche Methoden für die Betroffenen direkt im Alltag umsetzbar sind. Abgerundet wird der Ratgeber durch diverse Verweise auf Internetadressen, unter denen die einzelnen Methoden bei Bedarf noch vertieft werden können.

Wir hoffen, mit diesem Ratgeber dazu beizutragen, dass die Auswirkungen chronischer Schmerzen im Alltag besser bewältigt werden können und somit wieder eine vermehrte Teilhabe der Klienten erreicht wird.

Arnd Longrée
Herausgeber für den DVE

| Einführung

„Keiner glaubt mir.“ – „Ich bin doch kein Simulant.“

Halten Schmerzen über den normalen Heilungszeitraum von maximal drei Monaten an, hört man diese Aussagen oft von Betroffenen. Man nennt das Phänomen „chronischen Schmerz“. Er ist mittlerweile als eigenständige Krankheit anerkannt. Viele Menschen leben schon seit Jahren mit dem Schmerz. Er dominiert ihr Leben so stark, dass die Lebensqualität sehr leidet und der Betroffene und seine Angehörigen verzweifelt sind. Sie suchen nach Linderung und Lösungen, zum Teil geben sie auch viel Geld dafür aus, ohne wirklich zufriedenstellende Ergebnisse zu erhalten.

Der Ratgeber versucht, Menschen, die unter diesen Schmerz leiden, einen Weg zu zeigen, wie sie mit den Schmerzen umgehen können, um einigermaßen zufrieden leben zu können und die Lebensqualität wieder zu erhöhen. Er erhebt nicht den Anspruch, ein umfassendes Werk mit allen Alternativen zu sein, sondern er soll eine Ergänzung zu medizinischen und psychologischen Verfahren bieten.

Länger andauernde Schmerzen verändern das Zentralnervensystem (ZNS) – das körperliche System, das für die Übertragung und Wahrnehmung von Schmerzsignalen zuständig ist. Bei chronischen Schmerzen erreichen Schmerzsignale das Gehirn, obwohl die ursprüngliche Ursache nicht mehr vorhanden ist. So ein Zustand ist in vielen Fällen mit Schmerzmitteln nicht mehr zufriedenstellend zu lindern, es ist vielmehr notwendig, zu lernen, wie man trotzdem aktiv eine bessere Lebensqualität erzielen kann.

Eine Maßnahme zur Schmerzlinderung ist es, Wissen über den eigenen Körper und die Krankheit zu erwerben, denn dieses Wissen stellt die Basis für die Therapie dar. Durch die Auseinandersetzung mit den Themen Akzeptanz, Bedeutung von Kommunikation in unterschiedlichen Lebenssituationen und Hilfestellungen im Umgang mit Aktivitäten ist es möglich, wieder ein zufriedenstellendes Leben zu führen.

Akzeptanz bedeutet, sich dem Schmerz zu stellen, zu entscheiden, welche Werte für einen selbst wichtig sind und wie es möglich ist, das Leben so zu gestalten, dass die Ziele, die von persönlicher Bedeutung sind, auch erreichbar werden. Der

von Schmerzen geplagte Mensch soll nicht mehr unter der Last der Schmerzen leiden, sondern durch aktive Planung und Kräfteeinteilung sein Potenzial im Leben wieder ausschöpfen und das Leben lebenswert gestalten.

Um Betroffenen Tipps und Ratschläge für einen besseren Umgang mit Schmerzen zu geben, arbeitet der Ratgeber mit konkreten Beispielen. Dies hilft, den Alltagsbezug herzustellen und Inhalte zu verstehen.

Auf den folgenden Seiten stellen sich die Personen mit ihren Lebensläufen vor. Sie werden im Ratgeber immer wieder zu Wort kommen, um ihre Erfahrungen zum Thema Schmerz weiterzugeben.


Zur besseren Lesbarkeit wird, wenn nicht explizit die weibliche Person gemeint ist, die männliche Form benutzt. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

Patience Higman
Margaret Hönicke

| Die Lebensgeschichten

Lebenslauf Maier, Natalie	
Name	Natalie Maier
Alter	43 Jahre
Soziale Situation	Frau Maier lebt mit ihrem Ehemann im eigenen Haus. Sie hat einen Sohn, der nicht mehr zu Hause lebt, aber zu dem ein guter Kontakt besteht. Andere soziale Kontakte sind zunehmend eingeschlafen. Sie ist finanziell abgesichert.
Krankheitsbild/ Therapie	Sie hatte mehrere Bandscheibenvorfälle an der Lendenwirbelsäule, zwei davon wurden operiert. Statt der erhofften Besserung blieben permanente Schmerzen. Alle Bandscheibenvorfälle liegen mindestens 2 Jahre zurück. Sie ließ sich Spritzen in den Rücken geben, die jedoch nur sehr kurzzeitig wirkten. Sie probierte viele Therapien aus und verbringt mindestens drei Stunden pro Woche bei Ärzten, 5 Stunden die Woche bei Therapeuten. Sie erreichte keine langfristigen Therapieerfolge.
Körperlicher Zustand	Frau Maier war früher sehr aktiv. Jetzt gibt sie an, sehr vorsichtig bei Bewegungen zu sein und einige Abläufe zu meiden. Sie bindet physiologische Bewegungsabläufe in den Alltag ein, hat jedoch Angst vor bestimmten Bewegungen. Über die Jahre verlor sie ihre Ausdauer, Beweglichkeit und sagt, dass ihre Muskeln nicht mehr so stark seien. Sie ist leicht übergewichtig.

<p>Aktivitäten</p>	<p>Frau Maier war eine sehr agile Frau mit vielseitigen Freizeitaktivitäten. Sie nahm kulturelle Angebote wahr, fuhr mit ihrem Mann gerne Motorrad, walkte, traf sich mit Freunden und verbrachte sehr viel Zeit im Garten.</p> <p>Mittlerweile versucht sie Kontakte telefonisch aufrechtzuerhalten. Körperliche Aktivitäten meidet sie jedoch. Ihr Mann versucht sie noch zum Motorradfahren zu überreden, doch sie hat Angst davor. Am meisten vermisst sie die Gartenarbeit.</p>
<p>Produktivität</p>	<p>Frau Maier war Versicherungsfachassistentin, sie arbeitet aber seit mehreren Jahren nicht mehr. Ihre ehrenamtliche Tätigkeit im Seniorenheim hat sie wegen der Schmerzen aufgegeben.</p>
<p>Fazit</p>	<p>Derzeit klagt sie über mangelnde Lebensqualität. Sie vermisst es, produktiv zu sein und selbst etwas zu bewirken. Sie ist vermehrt traurig, und obwohl sie eine nette, attraktive Frau ist, bemerkt sie, dass ihr Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein fehlen. Sie fühlt sich von Ärzten nicht ernst genommen, denn nach den Operationen „sei ja alles in Ordnung“.</p>
<p>Ziel</p>	<p>Frau Maier möchte wieder mehr am Leben teilnehmen, sie möchte mehr Lebensqualität haben, sich häufiger mit Freunden treffen, erneut ehrenamtliche Tätigkeit übernehmen. Sie möchte sich besser und zielgerichteter bewegen und vor allem in ihrem Garten aktiv sein.</p>

Lebenslauf Rudolf, Erwin	
Name	Erwin Rudolf
Alter	72 Jahre
Soziale Situation	Herr Rudolf lebt mit seiner Ehefrau zusammen in einem eigenen Haus. Sie haben zwei verheiratete Kinder und fünf Enkelkinder, die in einem Umkreis von ca. 100 km leben. Seine Frau ist ohne besondere Beschwerden und ist gerne Hausfrau.
Krankheitsbild/ Therapie	Nach einem Unfall vor 3 Jahren, bei dem er sich das rechte Handgelenk gebrochen hatte, hat Herr Rudolf ein chronisches regionales Schmerzsyndrom (CRPS) entwickelt (auch als „Morbus Sudeck“ bezeichnet). Die betroffene Hand ist hierbei schmerzhaft, deutlich kraftgemindert, angeschwollen, weist verstärkten Haarwuchs und vermehrte Schweißproduktion auf. Er hat schon viele Therapien hinter sich, hat aber eher das Gefühl, dass es schlimmer wird. Er meidet den Einsatz der rechten Hand und schont auch den gesamten Arm.
Körperlicher Zustand	Der vorher so agile Mann berichtet, dass er sich immer mehr körperlich einschränke.
Aktivitäten	Herr Rudolf versucht sich mit Spazierengehen, Zeitung lesen, Treffen mit Freunden, politischem Engagement und als Vorstandsmitglied in einem Verein von den Schmerzen abzulenken, leider erfolglos. Auch ist er gerne bei seinen Enkelkindern oder hat sie bei sich zu Besuch.

Produktivität	Herr Rudolf war Ingenieur. Die Arbeit hat ihm immer Spaß gemacht, aber er hat sich gefreut, mit 65 in Rente zu gehen. In den ersten paar Jahren reiste er mit seiner Frau auch viel in ferne Länder. Seit ca. 2 bis 3 Jahren geht das nicht mehr, seine Schmerzen sind zu stark. Derzeit versucht er sich durch ehrenamtliche Tätigkeiten abzulenken.
Fazit	Herr Rudolf beschreibt einen großen Verlust in seinem Leben. Aus einem sehr aktiven Leben zog er sich zunehmend zurück. Bis zu einem Punkt, an dem er beschloss, den Kampf gegen den Schmerz aufzunehmen und sich mit Aktivität abzulenken. Mittlerweile ist er erschöpft und merkt, dass er den Kampf zu verlieren scheint.
Ziel	Herr Rudolf will lernen, seine gesundheitliche Situation zu akzeptieren und im Umgang mit Aktivitäten in einer schonenden, bewussten Weise vorzugehen, ohne sich permanent zu überlasten.

| Was ist chronischer Schmerz?

Beschäftigt man sich mit chronischem Schmerz, wird man mit unterschiedlichen Definitionen konfrontiert. Die internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (IASP) bezeichnet einen Schmerz, der länger als drei Monate vorhanden ist, als „chronisch“, andere setzen die Zeitgrenze bei sechs Monaten. Allen Definitionen gemeinsam ist das Merkmal, dass dieser Schmerz über die Dauer einer normalen Heilungsdauer hinausgeht und keinen direkten Zusammenhang mit einer körperlichen Schädigung, z. B. einer Wunde, haben muss. Wo akuter Schmerz als Begleitsymptom eines Regenerationsvorganges auftritt, wird chronischer Schmerz zu einem zu behandelnden Hauptsymptom und zu einem eigenständigen Krankheitsbild.

Bekannt ist, dass chronischer Schmerz sich vom akuten Schmerz unterscheidet. Die Ursache des Schmerzsignals ist in der Regel nicht mehr vorhanden (ausgeheilt), aber die Signale werden trotzdem innerhalb des Zentralnervensystems (ZNS) im Rückenmark an das Gehirn weitergeleitet und wahrgenommen. Das nennt man „Schmerzgedächtnis“. Es ist ein physiologischer (biologischer) Vorgang, der mit dem tatsächlichen Gedächtnis und der Erinnerung nichts zu tun hat. Bei einem permanenten Schmerzreiz kommt es zur Veränderung der schmerzweiterleitenden Nervenzelle im Rückenmark.

Somit reicht schon ein leichter, sensibler Reiz – wie eine Berührung, Wärme oder Dehnung – aus, um als Schmerzimpuls registriert und als unangenehm empfunden zu werden.

Trotz fehlender Ursache kann die Einschränkung durch den chronischen Schmerz für den Betroffenen genauso hoch sein wie bei Menschen mit akuten Schmerzen. Zusätzlich macht das Fehlen physischer Ursachen chronische Schmerzen zu einem schwierigen Kommunikationsproblem und bringt die Leidenden oft zur Verzweiflung.

Die Erfahrung „Schmerz“ wird von jeder Person individuell erlebt. Es handelt sich um einen komplexen Vorgang, der neben den biologischen Aspekten auch psychologische und soziologische Anteile beinhaltet. Daher sprechen wir von einem bio-psycho-sozialen Modell.

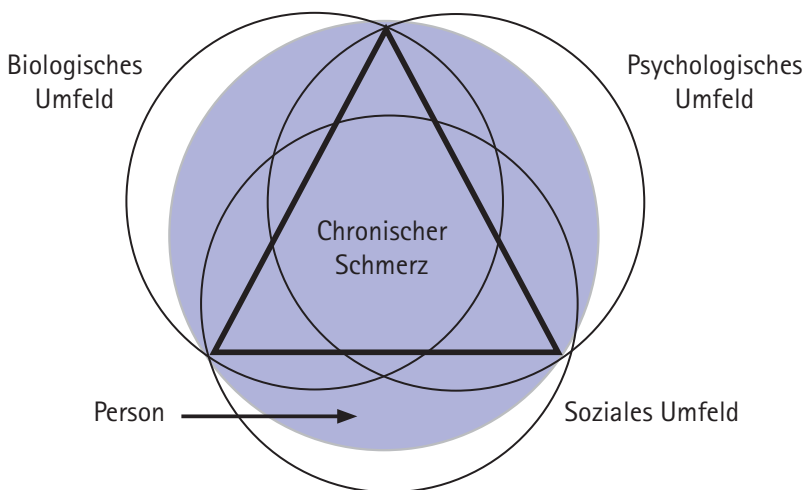


Abb. 1: Das bio-psycho-soziale Modell des chronischen Schmerzes (Higman 2005) mit freundlicher Genehmigung des Thieme Verlags, Stuttgart

Das Modell zeigt, wie chronischer Schmerz eine Person und ihr entsprechendes Umfeld vereinnahmt und dominiert. In der Wahrnehmung zentriert sich der Schmerz zunehmend. Er beeinflusst jeden dieser drei Bereiche und lässt wenig Raum für andere Erfahrungen oder Aktivitäten. Dieser Einfluss spielt eine große Rolle im Verhalten der Person, das mit der Zeit mehr und mehr vom Schmerz kontrolliert und dominiert wird. Diese Entwicklung nennen wir **Chronifizierung**.

Der Schmerz beeinflusst massiv das Leben, ist körperlich zu spüren und verbraucht viel Kraft und Lebensenergie. Betroffene fühlen sich kaum noch in der Lage, am normalen Leben teilzunehmen, verlieren oft das Interesse an geliebten Aktivitäten, leiden unter Traurigkeit bis hin zu einer Depression, sind ängstlich und erhöht stressanfällig. Der ständige Begleiter „Schmerz“ ist so präsent, dass eine Beteiligung an der Gesellschaft wenig Spaß macht. Betroffene haben nicht die Energie, das zu machen, was sie machen wollen oder auch machen müssen. Viele werden inaktiv, bewegen sich zu wenig und leben in einem sich zuspitzenden Teufelskreis. Der chronische Schmerz ist ein komplexes Phänomen, mit biologischen, psychologischen und soziologischen Anteilen.

Auswirkungen chronischer Schmerzen

Die an chronischem Schmerz erkrankten Klienten leiden in mehrfacher Hinsicht:

- an den anhaltenden Schmerzen selbst mit ihren psychischen und sozialen Konsequenzen
- an Stimmungsschwankungen, ausgelöst durch den steten Wechsel von Hoffnung auf neue, bessere, erfolgversprechendere Therapien und der bitteren Enttäuschung über deren Fehlschlag
- an zunehmender Hilflosigkeit und Passivität als Folge ihrer Enttäuschung über bisherige ärztliche Maßnahmen

Die Auswirkungen können sich auf unterschiedliche Weise zeigen, z. B.:

Emotional kognitive Auswirkungen:

- Nervosität
- Ängste
- Stress, Stressreaktionen klingen langsamer ab
- Unsicherheit und Verlegenheit
- Traurigkeit bis hin zur Depression
- Kontrollverlust, der Schmerz gerät außer Kontrolle
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsmangel

Körperliche Auswirkungen:

- Schmerzen (Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schwindelanfälle etc.)
- Muskelabbau
- verringerte Ausdauer
- verringerte Dehnbarkeit der Muskulatur
- Verspannung
- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- verringerte Mobilität
- Medikamentenabhängigkeit

Soziale Auswirkungen:

- Verlust der Sozialkontakte wegen mangelnder Motivation, sich mit anderen zu treffen
- Arbeitsunfähigkeit und als Folge davon finanzielle Schwierigkeiten
- Veränderung der Kommunikationssituation
- Verlust von Interessen und Hobbys
- Verlust von sozialen Rollen und Funktionen

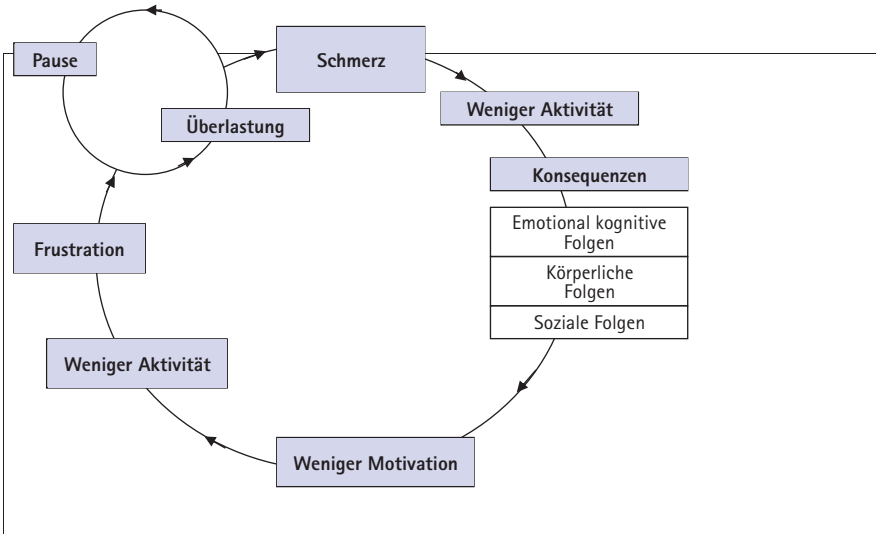


Abb. 2: Chronischer Schmerzzyklus

Die Kenntnisse physiologischer Zusammenhänge des chronischen Schmerzes können hilfreich sein, um dieses Phänomen zu verstehen. Chronischer Schmerz kann als eine eigenständige Krankheit gesehen werden, die einer ganzheitlichen Behandlung bedarf. Er verursacht eine Veränderung der Rollen und des Verhaltens der betroffenen Person. Die Auswirkungen der chronischen Schmerzen sind vielfältig und sehr individuell. Sie haben körperliche (z. B. Kraftreduzierung, eingeschränktes Bewegungsausmaß), emotional kognitive (z. B. Depression, Konzentrationsdefizit) sowie soziale (z. B. Vermeidung sozialer Kontakte, Aufgabe der Berufstätigkeit) Folgen.

| Chronifizierung von Schmerzen

Chronischer Schmerz vereinnahmt und beherrscht eine Person und ihr jeweiliges Umfeld in jeglicher Hinsicht. In der Wahrnehmung zentriert sich der Schmerz zunehmend. Er beeinflusst jeden dieser drei oben genannten Wirkungsbereiche und lässt wenig Raum für andere Erfahrungen oder Aktivitäten. Mit der Zeit wird das Verhalten des Betroffenen mehr und mehr vom Schmerz kontrolliert und dominiert. Diese Entwicklung nennt man **Chronifizierung**. In welcher Art und Weise und bei welchen Menschen dies geschieht, ist unterschiedlich. Der Prozess der Chronifizierung kann nach Kübler-Ross (1970) in 4 Stufen eingeteilt werden:

Die Stufen der Chronifizierung

1. Stufe: „Abwehr“

Gefühle von Abwehr, Verharmlosung und die Verleugnung der Schmerzen sind in dieser Zeit dominant. Den Betroffenen gehen Gedanken durch den Kopf wie „so schlimm wird es nicht sein“, „das ist nicht möglich“ und oft nehmen die Gedanken einen destruktiven Charakter an. Eine Herausforderung in dieser Stufe ist es, negative Gedanken in positive umzuwandeln.

2. Stufe: „Wut“

Ärger und Wut kennzeichnen diese Stufe. „Warum muss das gerade mir passieren?“, „Warum gerade jetzt?“, „Warum dauert das so lange?“, „Weshalb hilft mir nichts oder niemand?“ oder „So ein Mist, das kann ich nicht gebrauchen.“ So oder ähnlich empfinden Betroffene, die chronische Schmerzen entwickeln.



„Nach meiner letzten Operation habe ich erwartet, wieder schmerzfrei zu sein. Als das nicht der Fall war, war ich sehr wütend, ich konnte es nicht verstehen und hatte auch das Gefühl, die Ärzte hätten mich im Stich gelassen.“

In dieser Stufe liegt die Gefahr darin, dass die Wut in Hoffnungslosigkeit umschlägt, was positive Aktionen erschwert oder sogar unmöglich macht.

3. Stufe: „Resignation“

In dieser Phase kann es zu deutlichen Merkmalen von Resignation bis hin zur Depression kommen. Hier beginnt der soziale Rückzug. Der Betroffene wird immer passiver, er zieht sich von anderen Menschen zurück. Auch andere Menschen kehren sich von ihm ab. Im schlimmsten Fall tauchen möglicherweise Gedanken an Selbstmord auf. Spätestens in dieser Stufe braucht der Betroffene unbedingt professionelle Hilfe, um diese sehr gefährliche Entwicklung zu stoppen.

4. Stufe: „Neuorientierung“

Man kann diese Stufe als Neuorientierung bezeichnen, weil die „Krankheit“ – d. h. der Schmerz – angenommen und als Teil des Lebens in die Lebensführung integriert wird. Hier findet ein Neubeginn statt. Realistische Ziele und Zukunftspläne für ein Leben mit der Behinderung, die durch die Schmerzkrankheit verursacht wurde, werden aufgebaut. Diese Stufe wird in der Regel nur mit der Hilfe anderer erreicht.

„Seit ich angefangen habe, meine Hand mit den Schmerzen als einen Teil von mir zu akzeptieren, finde ich auch noch die Energie, an meinen Interessen wieder teilzunehmen. Es geht mir im Allgemeinen viel besser.“



Veränderung im Leben

Der Schmerz und der Prozess der Chronifizierung verändern den bisherigen Lebensstil, was meistens mit einer Verschlechterung in der Lebensqualität einhergeht.

Menschen mit chronischen Schmerzen zeigen:

- Schonhaltung
- Angst/Furcht
- Depression
- wenig Ausdauer
- wenig Motivation
- wenig oder zu viel Aktivität
- verringertes Selbstwertgefühl
- soziale Isolation in Arbeit, Familie und Freizeit
- Abhängigkeiten von Medikamenten, Alkohol, Personen usw.
- Rollenverlust und/oder Rollenänderung

Aktivitäten in Abhängigkeit vom Schmerz

Aktivität wird nur dann ausgeführt, wenn der Leidende das Gefühl hat, der Schmerz lasse dies zu. An einem „guten“ Tag wird der Betroffene aktiver sein, an einem „schlechteren, schmerzhafteren“ Tag werden hingegen Aktivitäten abgesagt. Das führt immer wieder zu destruktiven Gedanken wie Angst, Ärger, Trauer, Enttäuschung und „wie betäubt sein“, die dann wiederum folgende negative Verhaltensweisen nach sich ziehen können:

- sich nur auf den Schmerz konzentrieren
- Aktivitäten vermeiden, sich nur ausruhen
- nur arbeiten – in der Hoffnung, dem Schmerz keinen Raum zu lassen
- 'Doctor hopping'
- verfrüht aufgeben, nichts Neues ausprobieren
- sozialer Rückzug
- Herausforderungen ablehnen
- Ziele und Träume aufschieben/verdrängen

Der Betroffene führt eine „**Schmerzkariere**“, d. h. der Schmerz bestimmt das Leben, er steuert die Ausübung von Aktivitäten und lässt wenig Raum für weitere Rollen.

In dieser Situation ist es entscheidend, dass Betroffene lernen, sich von diesen Verhaltensweisen zu distanzieren, um den negativen Kreislauf nicht noch weiter zu unterstützen. Es ist wichtig, dass sie ihre Lage reflektieren und sich neu orientieren. Schaffen die Betroffenen dies nicht alleine, sollten sie sich an Fachpersonal wenden.

Akuter Schmerz wird durch einen Prozess, der vor allem von psychologischen und soziologischen Faktoren bestimmt wird, zu einem chronischen Schmerz. Diese Entwicklung kann Monate bis Jahre dauern und wird durch die Stufen der „Abwehr“, „Wut“, „Resignation“ und „Neuorientierung“ gekennzeichnet. Ist die Stufe der Neuorientierung erreicht, ist der Betroffene in der Lage, sein Leben mit Hilfe und Unterstützung von Fachpersonal zu verändern und zu verbessern.

| Umgang mit Aktivitäten

Grundsätzliches zum Umgang mit Aktivitäten

Damit die Lebensumstände eines Menschen gesund, bedeutungsvoll und nachhaltig gestaltet werden, ist eine sogenannte Handlungsbalance wichtig. Deshalb sind die Analyse des derzeitigen Aktivitätsmanagements und anschließend die Schaffung einer Handlungsbalance als Grundlage eines gesunden Alltags wichtige Ziele.

Unter einer Handlungsbalance verstehen wir die Balance zwischen:

- physischen, mentalen und sozialen Aktivitäten
- lebhaften und ruhigen Aktivitäten
- Aktivitäten in der Arbeit und Freizeit sowie Aktivitäten des täglichen Lebens
- Aktivitäten, die Spaß machen, und Aktivitäten, die weniger Spaß machen

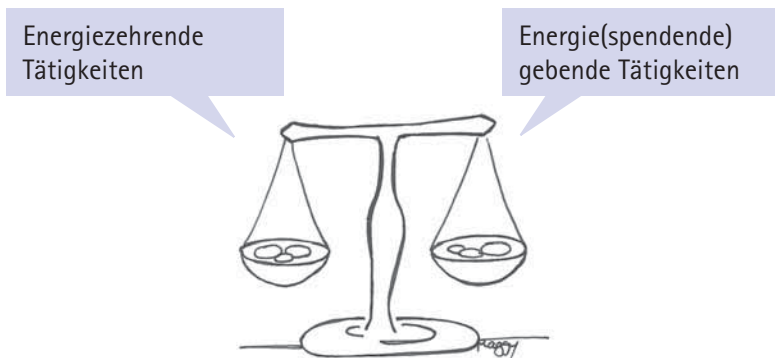


Abb. 3: Energiewaage

Diese Balance ist ein biologisches Grundbedürfnis eines jeden Menschen, sie ist notwendig, um den inneren und äußeren Lebensrhythmus zu erhalten.

Ein ausgewogener Lebensrhythmus schafft Wohlbefinden. Werden Menschen mit chronischen Beeinträchtigungen – wie z. B. chronischen Schmerzen – oder mit gravierenden Veränderungen der Lebensumstände – wie z. B. mit Arbeitslosigkeit – konfrontiert, kommt es oft zu einer Zerstörung der Handlungsbalance, mit negativen Folgen für die Art der Handlungsausführung sowie die Ausdauer. So berichten Menschen, dass ihre körperliche Kondition langsam abgenommen hat,

sie mehr Pausen machen bzw. dass sie Aktivität exzessiv als Form der Ablenkung in den Alltag integrieren, dabei jedoch oft an ihre Grenzen stoßen.

Die Schaffung einer Handlungsbalance, d. h. eines Gleichgewichts zwischen energiegebenden und energiezehrenden Aktivitäten, kann somit als ein wichtiges Ziel formuliert werden. Die Herausforderung besteht darin, geliebte Aktivitäten im Alltag so zu verändern, dass sie wieder einen Platz im Leben finden. Dazu müssen die geeigneten Tätigkeiten gefunden werden.

- Suchen Sie deshalb Tätigkeiten,
- die Ihnen neue Energie geben
 - in denen Sie versinken
 - die Ihre Augen zum Leuchten bringen
 - die Sie tief befriedigen
 - die Ihnen Freude schenken
 - die Sie entspannen

Im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen werden Tätigkeiten empfohlen, die Aufmerksamkeit und Konzentration fordern. Geeignet sind zum Beispiel Musizieren, Sprachen lernen, Malen, usw. Nutzen Sie dabei die Ressourcen Ihrer Kindheit. Was haben Sie als Kind gern gemacht?

Schreiben Sie sich diese Tätigkeiten auf und bauen Sie sie gezielt in Ihren Wochenplan ein. Dahinter steht ein ganz einfaches verhaltenstherapeutisches Konzept zur Veränderung der Wahrnehmung. Dem bisher schmerzgeprägten Alltag, der oft in der Wahrnehmung negativ belegt ist, werden positive Tätigkeiten entgegengesetzt. Dies wiederum wirkt sich auf die allgemeine Lebenszufriedenheit aus und begegnet dem Gefühl der Ineffizienz.

Eine Interessencheckliste bzw. eine Liste angenehmer Tätigkeiten kann in vielen Fällen recht hilfreich sein. Viele Klienten profitieren davon, dass sie gezielt energiegebende Tätigkeiten in ihren Tagesablauf integrieren und tagebuchmäßig festhalten:

Tag	Angenehme Tätigkeiten im Alltag
Montag	Besuch in einem Bücherladen mit Café
Dienstag	Kurzentspannung durchgeführt
Mittwoch	Freund getroffen
usw.	Quelle: Therapiehandbuch Depressionen

Schritte zu einer Handlungsbalance

Beginnen wird mit der Analyse des derzeitigen Aktivitätsmanagements. Hierbei steht die Wahrnehmung der derzeitigen Aktivitäten im Vordergrund, die innerhalb einer Woche durchgeführt werden. Um dies deutlicher zu machen, kann ein einfacher Wochenplan mit Aktivitäten erstellt werden.

Für die Analyse können folgende Fragen helfen:

- Habe ich eine Balance zwischen energiezehrenden und energiespendenden Tätigkeiten?
- Wie gehe ich mit meinen Kräften um? Neige ich zur Schonung oder zur Überlastung?
- Gehe ich persönlich wertvollen Tätigkeiten nach?
- Erreiche ich mit meinem derzeitigen Aktivitätsmanagement meine Ziele?

Danach sollte geklärt werden, welchem Aktivitätstyp Sie zuzuordnen sind.

Aktivitätstypen

Aktivität nimmt bei Eintreten von Schmerzen ab

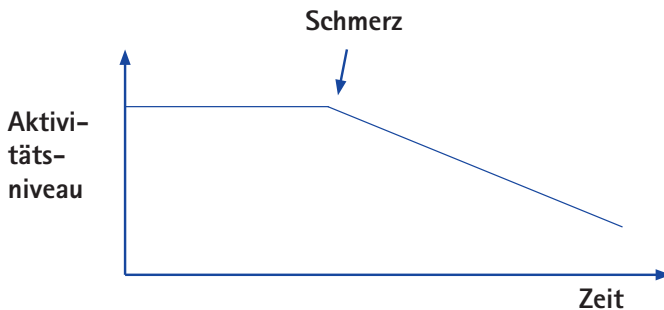


Abb. 4: Modell Aktivitätsrückzug

Jeder Mensch besitzt ein mehr oder weniger gleichmäßiges Aktivitätsniveau in seinem Alltag. Personen können vom Schmerz so gelähmt sein, dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihr ‚normales‘ Leben zu führen. Es kommt zu einer Schonung in Bezug auf alle lebensnotwendigen Bereiche bzw. Teilbereiche. Es kann so weit führen, dass sie nicht mehr für sich selbst sorgen können. Dieser Abbauprozess kann durchaus sehr lange dauern und sich manchmal über Jahrzehnte hinziehen.

Periodisches Durchlaufen innerhalb von Aktivitäten: Aktivität wechselt nach Tagesform

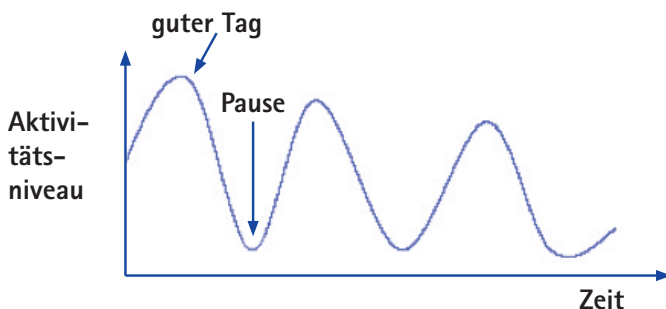


Abb. 5: Aktivitätscycling intrinsisch motiviert

Diese Form ist grundsätzlich durch Faktoren wie Gefühle und Gedanken geleitet. Stellen Sie sich vor, Sie haben an einem Tag wenig Schmerzen, Ihnen geht es gut und Sie wollen nun endlich allen Aktivitäten nachgehen, die Sie in der letzten Zeit vernachlässigt haben (Rad fahren, Freunde treffen, putzen, einkaufen ...). Nach Beendigung der Aktivitäten fühlen Sie sich gut. Sie haben den Kampf gegen den Schmerz erfolgreich gemeistert. Doch schon im nächsten Moment merken Sie, dass Sie dafür „bezahlen“ müssen. Sie benötigen eine längere Erholungsphase und haben verstärkt Schmerzen. Bei dem Modell des periodischen Durchlaufens haben Schmerzpatienten berichtet, dass die Pausen zwischen den „guten Tagen“ immer länger werden. Auch hier kann es sich um einen schleichenden Prozess über Tage, Wochen, Monate und Jahre handeln. Die Pausen verlängern sich und das Leistungsniveau sinkt stetig ab.

Periodisches Durchlaufen innerhalb von Aktivitäten: Aktivität wechselt nach Anforderung

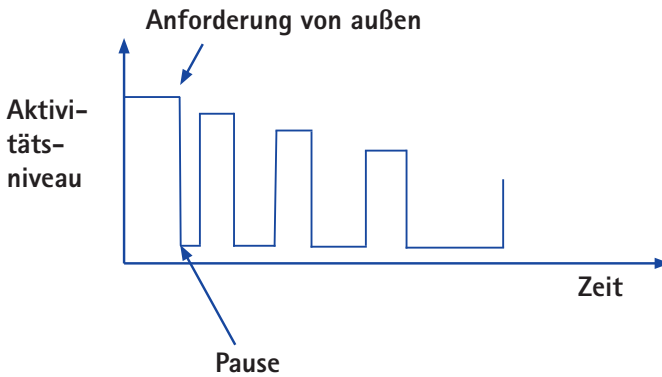


Abb. 6: Aktivitätszyklen extrinsisch motiviert

Dieses Modell ist im Grundsatz dem vorangegangenen Modell sehr ähnlich. Es unterscheidet sich in dem Punkt, dass es durch äußere Faktoren, wie zum Beispiel durch Arbeit, Kinderbetreuung oder Ähnliches, geleitet ist. Ein Beispiel hierfür ist eine Person, die in ihrer Arbeit überaus engagiert ist und auf keinen Fall will, dass die Kollegen mitbekommen, dass sie Beschwerden hat. Völlig ausgelaugt kommt sie nach Hause und hat keine Energie mehr für andere Dinge. Dieses Schema wiederholt sich über lange Zeit und der Person wird plötzlich klar, dass sie nicht mehr so viel am Arbeitsplatz leisten kann. Das soziale Leben und Hobbys schwinden zusehends. Die Energie reicht dafür nicht mehr aus.

Alle diese Verhaltensmuster führen zu einem Abbau der Leistungsfähigkeit und verhindern einen gezielten Aufbau von Aktivitäten. Um diesen negativen Prozess zu verhindern und ein sich nachhaltig steigendes bzw. stabiles Aktivitätsniveau aufzubauen, ist kreatives Umdenken gefragt.

Aspekte zum Umgang mit Aktivitäten

Im Folgenden werden Vorschläge vorgestellt, wie Sie Ihr Verhaltensmuster ändern können. Diese sind keinesfalls vollständig. Je nach individueller Situation müssen weitere Aspekte berücksichtigt werden, bzw. können vernachlässigt werden. Anhand eines Beispiels wird demonstriert, wie Sie ganz allgemeine Prinzipien im Umgang mit Aktivitäten nachvollziehen können.

Dazu werden einige Schwerpunkte aufgeführt, die zu beachten Ihnen helfen können, mit chronischem Schmerz umzugehen.

„Und wie ich Gartenarbeit liebe!!! Die frische Luft, die Arbeit mit den Händen. Es ist schön, etwas wachsen zu sehen. Meine Nachbarin und ich haben uns immer am Zaun ausgetauscht. „Diese Zeit ist nun vorbei“, habe ich zumindest gedacht, bis ich mit einer Ergotherapeutin darüber sprach. Sie half mir, die Tätigkeit aufzugliedern, neu zusammensetzen, manche Dinge abzugeben, mir Hilfe zu holen und mir meine Zeit strukturierter einzuteilen.“



Setzen Sie sich Ziele!

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger.“ Damit hat es der römische Philosoph Seneca auf den Punkt gebracht: Nur wer sich seines Ziels bewusst ist, kann dieses auch erreichen.

Die Zielsetzung ist ein Teil des Umgangs mit chronischen Schmerzen: Konkrete Ziele ermöglichen eine detaillierte Planung, eine fokussierte Umsetzung und eine wirkungsvolle Kontrolle. Sie bringen Klarheit, geben Sicherheit und schaffen Vorfreude auf das Ergebnis. Oft scheitern Zielsetzungen, weil sie wenig realistisch, zu wenig spezifisch und nicht messbar sind.

In der Praxis werden unterschiedliche Hilfsmodelle zum Thema Zielsetzung angeboten. Ein Hilfsschema ist die SMART-Regel.

Das John-Whitmore-Modell bietet noch ausführlichere Punkte, die zu einer gezielteren Zielformulierung dienen: Be clear and pure.

Be SMART (Sei schlau)	S pecific (spezifisch) M essurable (messbar) A ttainable (erreichbar) R ealistic (realistisch) T ime framed (zeitlich terminiert)
Be CLEAR (Sei klar)	C hallenging (herausfordernd) L egal (legal) E nvironmentally sound (umweltverträglich) A greed (vereinbart) R ecorded (protokolliert)
Be PURE (Sei ehrlich)	P ositively stated (positiv formuliert) U nderstood (verständlich) R elevant (relevant)

Ein sich hieraus ergebendes praktisches Ziel kann wie folgt aussehen:



„Ich will am Dienstagabend von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr zusammen mit Udo in das Fitnessstudio gehen, um den Rückenkurs zu besuchen und meine 4 Übungen am Gerät zu machen. Wieso um alles in der Welt sollte es diesmal klappen, dieses Ziel umzusetzen?“

„Weil ich Udo informiert habe und er mich regelmäßig daran erinnert.“

Weil ich meiner Freundin gesagt habe, dass sie einmal pro Woche nachfragen soll, ob ich Sport gemacht habe.

Indem ich mich darauf vorbereite, meinem inneren Schweinehund in die Augen zu schauen, mir bewusst werde, dass Gedanken wie ‚Ich habe keine Lust‘, ‚Das Wetter ist furchtbar‘, ‚Heute fühlt sich der Schmerz zu schlimm an‘, ‚Sport ist Mord‘ auftauchen werden.

Indem ich mir aufgeschrieben habe, warum ich eigentlich Sport machen will.

Indem ich bereits im Fitnessstudio einen Kurs gebucht habe.“

Zielsetzungen für den Alltag

„Wenn wir nicht entscheiden, was wir tun, werden wir automatisch auf dem Weg bleiben, auf dem wir schon immer gegangen sind.“ (chinesisches Sprichwort)

Ziel 1

Prüfen Sie Ihr Ziel anhand des SMART-Schemas!
Ist das Ziel nicht konkret genug formuliert, ändern Sie es!

Was meinen Sie könnten die größten Hinderungsgründe dafür sein, dass Sie das Ziel nicht erreichen?

Was könnten Sie in diesen Fällen tun?

Ziel 2

Prüfen Sie Ihr Ziel anhand des SMART-Schemas!
Ist das Ziel nicht konkret genug formuliert, ändern Sie es!

Was meinen Sie könnten die größten Hinderungsgründe dafür sein, dass Sie das Ziel nicht erreichen?

Was könnten Sie in diesen Fällen tun?

Ziel 3

Prüfen Sie Ihr Ziel anhand des SMART-Schemas!
Ist das Ziel nicht konkret genug formuliert, ändern Sie es!

Was meinen Sie könnten die größten Hinderungsgründe dafür sein, dass Sie das Ziel nicht erreichen?

Was könnten Sie in diesen Fällen tun?

Einsatz von Hilfsmitteln

Bei Hilfsmitteln denken viele sofort an Rollator oder Stock. Der Markt an Hilfsmitteln reicht jedoch von topmodischen Sportartikeln, arbeitsrelevantem ergonomischem Mobiliar bis hin zu häuslichen Helfern, die den Alltag erleichtern können. Scheinbar unmögliche Dinge werden dadurch wieder erreichbar und das bisher nicht mehr verfolgte Hobby gerät wieder in Reichweite. Nutzen Sie deshalb das Angebot, um das für Sie passende Hilfsmittel zu finden:

- Lassen Sie sich vom Fachpersonal im Sanitätshaus bzw. in speziellen Fachhäusern beraten oder besuchen Sie einschlägige Messen und Ausstellungen.
- Auch in einer Ergotherapiepraxis werden Sie entsprechend beraten und können vielleicht das eine oder andere Hilfsmittel (Greifzange, Strumpfanzieher, adaptive Räder, physiologische Sitzunterlagen u. v. m.) ausprobieren.

Physiologische Bewegungsabläufe

Hierunter versteht man, dass Bewegungen so ausgeführt werden, wie sie „normalerweise“, das heißt von den meisten Menschen im gesunden Zustand, gemacht werden. Dabei werden die Bewegungen achsengerecht und unter ökonomischer Nutzung der Körperkraft und des Bewegungsausmaßes ausgeführt. Sie beugen Fehlhaltungen und Schäden vor. Das klingt einfach, jedoch sind physiologische Bewegungsabläufe bei Menschen mit chronischen Schmerzen oft nicht (mehr) vorhanden. Der Schmerz veranlasst sie zu Schonhaltungen oder lässt sie Bewegungen in einer Art und Weise ausführen, die nicht „normal“ sind. So müssen die Bewegungen wieder „richtig“ eingeübt und etabliert werden. Es braucht Zeit, bis falsche Bewegungen „verlernt“ und richtige Bewegungen wieder automatisiert und im Alltag wie selbstverständlich ausgeführt werden. Ihre Ergotherapeutin kann Ihnen dabei helfen.

Tipps für physiologisch korrektes Lasten tragen

- Lasten verteilen – nicht einseitig tragen.
- Lasten dicht am Körper halten.
- Lasten nicht in verdrehter Haltung weiterreichen.
- Lasten in aufrechter Haltung tragen.
- Lasten möglichst nahe am Körper tragen.
- Lasten so tragen, dass eine freie Sicht auf den Verkehrsweg möglich ist.

Falsches Anspruchsdenken verändern

„Was denken die Kollegen, Nachbarn und Freunde, wenn ich mehr Pausen setze, Hilfsmittel in Anspruch nehme oder meine Prioritäten verändere?“

Gar nicht so einfach, mit so einem Gedanken umzugehen. Helfen kann hierbei eine Technik der Achtsamkeit und Commitment-Therapie.

Fragen Sie sich:

- Was sind die Kurz- und Langzeitfolgen genau dieses Verhaltens oder Gedankens?
- Wohin führt es mich (kurzfristig/langfristig), wenn ich mein jetziges Verhalten nicht verändere?

Dies kann dazu führen, dass Sie erkennen, dass das Vermeiden von sportlichen Tätigkeiten zwar kurzfristig Sicherheit im Umgang mit Schmerzen gibt. Langfristig kann es jedoch dazu führen, dass die körperliche Fitness mehr und mehr nachlässt und sogar Folgeschmerzen durch Fehlbelastung entstehen. Meist bietet diese Erkenntnis die Basis für eine positive Neuentwicklung.

Kommunikation

Häufig wird im Umgang mit Schmerzen ein Kommunikationsproblem gesehen. Betroffene berichten oft, dass sie nicht wissen, wie sie damit im Gespräch mit Menschen umgehen sollen.

- Ziehen Sie vertraute Personen in den Veränderungsprozess mit ein. Das motiviert! Erfolge können so gemeinsam geteilt und gefeiert werden.
- Beherzigen Sie die Prinzipien einer sicheren Kommunikation.

*„Wie drücke ich mich klar, verständlich und der Situation angemessen aus?
Wie können meine Stimme, Gestik und Mimik die Situation unterstützen?“*

„Was will ich eigentlich sagen?“



*„Ich will dem Anderen echt zuhören!
Wenn ich es nicht verstehe, dann stell ich eine kurze Rückfrage.“*

Adaption der Umwelt

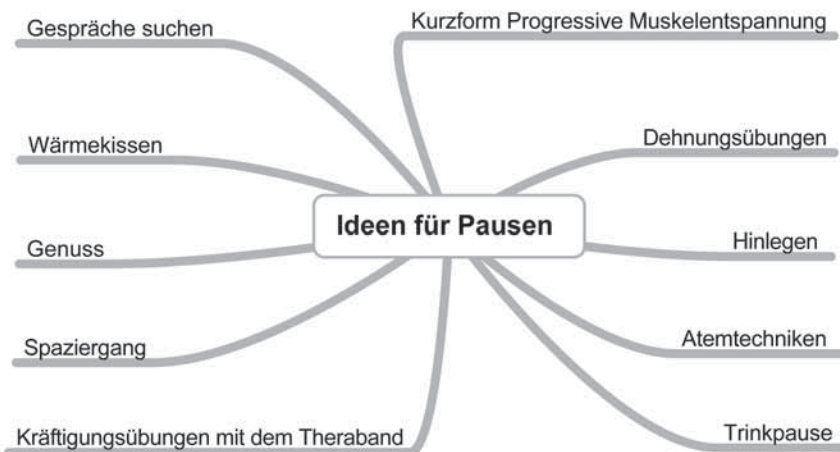
Manchmal helfen ganz einfache organisatorische Veränderungen im Umfeld, damit Tätigkeiten vereinfacht bzw. wieder durchführbar werden. In der Gartenarbeit kann es zum Beispiel die Umwandlung der Nutzfläche in Rasenfläche sein oder der Einsatz eines Gartenhockers, der in vielen Baumärkten und Gartenbedarfsbetrieben erhältlich ist. Am Arbeitsplatz kann ein höhenverstellbarer Tisch mit höhenverstellbarem Stuhl bzw. einer Stehunterstützung Erleichterung bringen und im häuslichen Bereich kann es der Umbau einer Wanne in eine befahrbare Dusche sein. Wenden Sie sich bei Fragen an das zuständige Fachpersonal.

Bedarfsgerechte Pausensetzung

„In der Kürze liegt die Würze.“ Mehrere kleine Pausen sind oft sinnvoller als eine lange Pause. Pausen sind oft mit Passivität und langen Ruhephasen verknüpft. Eine lange Pause kann Ihre Leistungsfähigkeit sogar noch mehr einschränken. Es besteht auch oft die Tendenz, Pausen erst dann zu machen, wenn man sich bereits überlastet hat. Das führt jedoch dazu, dass Sie eine unnötig lange Regenerationsphase benötigen.

- Werden Sie kreativ und probieren Sie es aus, wann eine Pause sinnvoll ist, bevor Sie überlastet sind.
- Machen Sie ab und zu aktive Pausen. Im Alltag kann eine Stoppuhr hilfreich sein, um Pausen einzuhalten.

Auf alle Fälle sollten Sie Ihre Pause nutzen, um sich zu erholen und sich etwas Gutes zu tun. Die folgende Grafik stellt einige Möglichkeiten zusammen.



Pläne machen

Bei der Erstellung von Plänen scheiden sich die Geister. Sie sind entweder ungeliebte Begleiter oder geschätzte Helfer. Fakt ist: Wer einen Plan erstellt (und dabei schon erste Schritte in Richtung der Umsetzung macht) und niederschreibt, tendiert eher dazu, seine Ziele zu erreichen. Wer in seinen Plänen sinnvolle Zwischenziele integriert, wird oft durch Erfolgserlebnisse belohnt.

Stressbewältigung

Der Körper reagiert in einer Belastungssituation mit einer Stressreaktion. Diese ist angeboren, normal und hat eine Anpassungsfunktion. Ursprünglicher Sinn der Stressreaktion war die Lebenserhaltung durch einen reflexhaften Angriffs- oder Fluchtmechanismus („Alarmreaktion“). Die Nebennieren schütten unter anderem Adrenalin aus, der Körper wird aktiviert. Dies dient der schnellstmöglichen Kraftentfaltung und Bereitstellung von Kraftreserven. Obwohl die Stressreaktion angeboren ist und automatisch abläuft, kann sie beeinflusst werden durch:

- Veränderung äußerer Belastungen und Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich
- Veränderung der persönlichen Einstellung und Bewertung
- Maßnahmen zur Linderung der Beschwerden

Setzen von Prioritäten

Menschen setzen sich unterschiedliche Prioritäten. Was in der aktuellen Situation oder im Leben als wichtig erachtet wird, ist sehr individuell und von vielen Faktoren beeinflusst.

Man sollte sich fragen: „Verschenke ich Energie für Tätigkeiten, die nicht wirklich wichtig sind, und verhindere ich damit die Umsetzung von anderen wertvollen Aktivitäten?“

Als Hilfsschema zur Einschätzung kann zum Beispiel die Eisenhower-Matrix verwendet werden. Hier werden Aufgaben in vier unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Dieses Schema hilft, ganz alltägliche Aufgaben zu sortieren und einzuordnen.

Wichtig, aber nicht dringlich

Hier entscheiden Sie, wann Sie die Aufgabe erledigen wollen.

Dringlich und wichtig

Diese Aufgaben erledigen Sie sofort.

Nicht wichtig, nicht dringlich

Diese Aufgabe machen Sie später.

Dringlich, aber nicht wichtig

Diese Aufgaben lassen Sie von anderen machen.

Pacing

Im Zusammenhang mit einer gesunden Life-Style-Balance ist es wichtig, sich seine Kraft so einzuteilen, dass man langfristig arbeits- und leistungsfähig bleibt und so seine Ziele erreichen kann. Eine ausgewogene Kräfteeinteilung hat Einfluss darauf, wie gut wir uns fühlen. Durch eine dysfunktionelle und unflexible Kräfteeinteilung hingegen kann es zur Verfehlung von Zielen kommen.

Pacing impliziert die Fähigkeit zu organisieren, zu planen, Zeit und Kräfte für verschiedene Tätigkeiten zu reservieren. Es muss also im Voraus entschieden werden, ob eine Tätigkeit durchgeführt werden kann oder nicht.

- Ermitteln Sie einen Ausgangswert für eine Tätigkeit.
- Planen Sie die Steigerung.
- Unterteilen Sie Aufgaben in kleine Teilschritte.

Um ein gleichmäßiges, sich steigendes Aktivitätsniveau zu erreichen, können häufig und regelmäßig kurze Pausen gesetzt werden.

Verschlimmern Sie Ihre Schmerzen nicht, aber ärgern Sie sich nicht, wenn nach Übungen ab und zu vermehrt Schmerzen auftreten.

Um zu beginnen, ist es wichtig, das aktuelle Leistungsniveau zu bestimmen. Eine Überforderung kann statt zu einem stabilen Aktivitätsniveau in Über- oder Unteraktivität münden, wie es in den Aktivitätsmodellen beschrieben wird. Bleiben Sie deshalb realistisch und sorgsam.

Nehmen Sie sich zum Beispiel eine Aktivität in der Woche vor. Sie rechnen Ihre wöchentliche Durchschnittsleistung aus und nehmen von diesem Wert 20% weg. Dies kann bedeuten, dass Sie statt des Mittelwerts von zehn Sit-ups mit acht Sit-ups als Basisleistungsniveau starten. Es kann auch sein, dass Sie erst einmal drei Busstationen zu Fuß zurücklegen statt vier Busstationen oder die PC-Arbeit in kleine Intervalle mit Pausen teilen. Weiter ist es sinnvoll, immer einen zeitlichen Puffer einzuplanen. Nachdem Sie ermittelt haben, in welcher Zeit Sie die Aufgabe durchschnittlich erledigen können, zählen Sie immer noch einmal 20% an Zeitreserve dazu. Das nimmt Ihnen den Leistungsdruck und schenkt oft Spaß an bewusster Tätigkeit.

Basisleistungsniveau

Durchschnittswert der Leistungen über eine bestimmte Zeit

–

20%

=

80%

Bewegungsübungen

Körperliche Übungen haben unterschiedliche Ziele: Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit, Dehnung. Sie können zur Vorbereitung und Unterstützung von Tätigkeiten dienen bzw. auch als Pausenfüller. So können Pausen aktiv genutzt werden und bringen gesunde Abwechslung in den Alltag.

- Benötigen Sie spezifische Übungen, wenden Sie sich an gut ausgebildetes Fachpersonal. „Pacen“ Sie Ihre Aktivitäten (siehe „Pacing“).
- Achten Sie darauf, dass Sie ein Heimprogramm für den häuslichen Bereich erhalten. So gehen Sie sicher, dass Sie unabhängig und selbstständig bleiben. Entdecken Sie die Freude an Bewegung.

Genuss im Alltag

Spricht man von Lebensqualität, kommt man nicht am Genuss vorbei. Kleine Dinge machen oft einen großen Unterschied.

- Integrieren Sie genüssliche Aspekte in den von Schmerz geprägten Alltag.
- Nutzen Sie die Pause während der Gartenarbeit, um einen frischen Tee zu genießen.
- Sprühen Sie sich an einem kräftezehrenden Tag mit Ihrem Lieblingsparfum ein.
- Hören Sie nach Feierabend Ihre Lieblingsmusik.
- Machen Sie eine kurze Entspannungsübung.



Oft führen chronische Schmerzen zu der beschriebenen Über- und Unteraktivität. Dies geht einher mit dem schleichenden Verlust der körperlichen Leistungsfähigkeit. Eine Gegenstrategie ist das Herstellen einer Balance zwischen energieziehenden und energiegebenden Tätigkeiten im Alltag. Hierzu bedarf es zumeist einer Umstrukturierung. In der Praxis haben sich folgende Schritte bewährt:

- Zielsetzung als Teil des Umgangs mit chronischen Schmerzen
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Physiologische Bewegungsabläufe
- Falsches Anspruchsdenken verändern
- Kommunikation
- Adaption der Umwelt
- Bedarfsgerechte Pausensetzung
- Pläne machen
- Stressbewältigung
- Setzen von Prioritäten
- Pacing
- Bewegungsübungen
- Genuss im Alltag

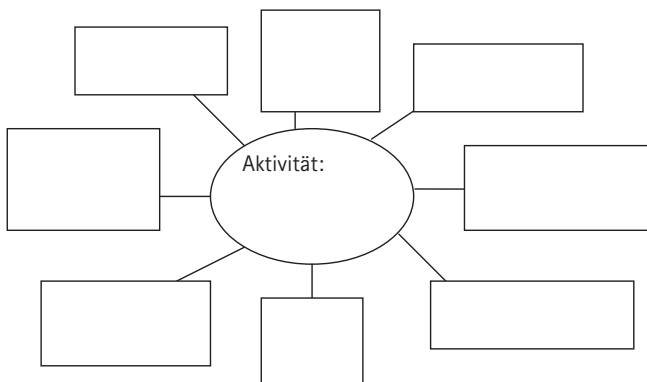
Ziel ist es, ein stabiles steigendes Aktivitätsniveau zu erreichen.

Arbeitsblatt „Kräfteeinteilung“

Was sind schwierige Aktivitäten im Alltag? (Nehmen Sie Aktivitäten, bei denen Sie sich überfordern bzw. Aktivitäten, die bereits aufgegeben wurden).

Wenden Sie die Kriterien, die im oberen Teil genannt wurden, auf Ihre persönliche Situation an. Schreiben Sie Ihre Aktivität in die Mitte und sammeln Sie im ersten Schritt Ideen, wie Sie diese Aktivität verändern können. Hierbei ist es erst einmal nicht wichtig, wie realistisch die Ideen sind. Sie sollen zuerst einmal horizontenerweiternd sein. Im zweiten Schritt streichen Sie diejenigen Ideen an, die für Sie in Frage kommen, bzw. die Sie ausprobieren könnten.

Ideensammlung:



Zusammenfassung:

Aktivität, bei der ich mich überlaste:

Wie möchte ich sie verändern?

Wie gehe ich sicher, dass ich sie verändere?

Wie baue ich sie in meinen Wochenplan ein?

| Akzeptanz und Commitment-Therapie bei chronischen Schmerzen

Seit einiger Zeit findet die Akzeptanz und Commitment-Therapie (kurz: ACT) in Deutschland mehr und mehr Interessierte. Ob bei allgemeinen Lebensfragen oder bei therapeutisch zu behandelnden Themen: Der Bewältigungsansatz, bei dem die Kontrolle des Problems im Vordergrund steht, wird abgelöst durch den Aspekt der Akzeptanz. Die Frage: „Wie kann dieser Schmerz kontrolliert und bewältigt werden?“, wird ersetzt durch die Frage: „Wie kann der einzelne Mensch in seiner ganz konkreten Situation lernen, mit seinen Schmerzen zu leben?“

Die Akzeptanz und Commitment-Therapie (annehmen und identifizieren) wird getragen vom Grundgedanken, dass Leid ein natürlicher Bestandteil des Lebens ist, ebenso wie Schmerz der natürliche Begleiter einer Geburt ist.

Schmerzbewältigungsprogramme und Ratgeber zum Thema Schmerz suggerieren vielfach, dass Schmerzen kontrollierbar seien.

Kampf gegen den Schmerz



Eine solche Vorstellung kann mitunter falsche Hoffnungen wecken und Menschen in Verzweiflung stürzen, wenn sich der Schmerz trotz verschiedenster Behandlungen und persönlicher Anstrengungen nur geringfügig lindern lässt. Mit dem Einzug von ACT verändert sich der Therapiefokus innerhalb der Behandlungsprogramme.

Steve Hayes, ein Wissenschaftler und Autor des ersten Standardwerkes zur Akzeptanz und Commitment-Therapie, erklärte den Ansatz von ACT für Klienten in folgenden Worten:

„Ich weiß, dass Sie durch leidvolle Zeiten gegangen sind. Doch Schritt für Schritt, Minute um Minute können Sie aktiv das Leben aufbauen, welches Sie sich wünschen. Wenn Sie Ihr Verhalten, statt Gefühle, Emotionen und Gedanken, Antriebsmotor sein lassen, werden Sie merken, dass Sie sich als ein aktiver Spieler in Ihrem Leben bewegen. Wenn Sie darauf warten, dass Ihre Gefühle, Gedanken und Emotionen Sie nach vorne bringen, kann dies eine lange Zeit dauern, die ihrerseits ihre Kosten fordert.“

Akzeptanz – keine Selbstaufgabe!

Die Akzeptanz chronischer Schmerzen beinhaltet die Bereitschaft und Fähigkeit, Schmerzen zu haben, ohne unmittelbar gezwungen zu sein, etwas zu verändern. Weiterhin bedeutet Akzeptanz, dass der Versuch, den Schmerz zu kontrollieren, aufgegeben wird, ebenso wie der Versuch, ihn zu ignorieren. Akzeptanz bedeutet, Aktivitäten nachzugehen und dass man die Absicht hat, weiterzumachen, obwohl ein Schmerz vorhanden ist.

Eine andere Sichtweise ist, die Fähigkeit zu haben, den Schmerz „mit sich zu tragen“ und sich unabhängig vom Schmerz in seiner Umwelt zu bewegen.



Mit dem Schmerz unter dem Arm achtsam vorangehen

„Angst und Traurigkeit sind immer noch da, aber wir haben keine Angst, ärgern uns nicht mehr über unseren Ärger und unsere Traurigkeit macht uns nicht mehr traurig. Gedanken und Gefühle treiben uns nicht mehr vor sich her.“

(Wengenroth, 2008)

Zielsetzungen von ACT

- A** - Accept (Akzeptieren)
- C** - Choose (Wählen)
- T** - Take action (Handeln)

Innerhalb des Therapieprozesses von ACT geht es weniger darum, die Aufmerksamkeit auf die Schmerzkontrolle zu lenken, sondern um die Einbindung bedeutungsvoller Aktivitäten in den Alltag.

A – Accept (Akzeptieren)

Hilfreich für die Einführung in das Thema sind folgende Fragen:

- Was wünschen Sie sich vom Leben?
- Was haben Sie versucht, um es zu erreichen?
- Wie hat das funktioniert?

Oftmals stellt man fest, dass Dinge, die man bisher getan hat, um den Schmerz zu kontrollieren, weniger gut funktioniert haben. Dieses Bewusstsein macht den Weg frei für neue Möglichkeiten, um auf den Schmerz zu reagieren.

C – Choose (Wählen)

In dieser Phase geht es zentral um die Thematik Werte. Erst wenn ein Mensch weiß, was im eigenen Leben wichtig ist, kann er die nächsten Schritte planen. Werte können in unterschiedlichen Bereichen angesiedelt sein. (siehe Kapitel „Werte“).

T– Take action (Handeln)

In dem Bereich T – Take action (Handeln) geht es darum, Werte in den Alltag einzubinden. Wichtig ist hierbei die Verknüpfung mit einem festen Vorsatz (Commitment).

Die Rolle des Commitments

Unter Commitment ist engagiertes Handeln zu verstehen, das in Bezug auf die zugrunde liegenden Werte gerichtet ist. In dieser Phase wird der Klient mit Vermeidungsstrategien konfrontiert. Dies verlangt, „dem Schweinehund“ in die Augen zu schauen, sich auf ihn einzustellen und trotzdem den vorgenommenen Plan umzusetzen.

Engagiertes Handeln, das auf Akzeptanz gegründet ist, bedeutet jedoch nicht, aufzugeben und alles hinzunehmen. Engagiertes Handeln heißt: das Aufspringen auf den eigenen „Lebensbus“ und das aktive Steuern in die gewünschte Richtung. Aus dem realen Leben wissen Sie, dass Busfahrer eine Route haben, die sie abfahren. Sie fahren in die vorgeschriebene oder gewünschte Richtung, unabhängig davon, ob die Passagiere freundlich sind oder nicht, ob sie dem Busfahrer zurufen, in eine andere Richtung zu fahren oder nicht. In dieser Metapher stehen die Passagiere für Gedanken, unverhoffte Ereignisse und Gefühle.

Wirkung

Studienergebnisse zeigen, dass nach der interdisziplinären Behandlung mit dem Grundsatz der Akzeptanz und Commitment-Therapie es bei Klienten zu

- steigender Schmerzakzeptanz
 - weniger Depressionen
 - weniger Beeinträchtigungen im Alltag
 - weniger Kontrolltendenzen
- kommt.



„Ich habe so vieles ausprobiert. Von Medikamenten angefangen bis zu Schmerzspritzen, selbst eine Schmerzpumpe trage ich in meinem Körper. Doch was hat es gebracht? ... Furchtbare Nebenwirkungen und es ist trotzdem nicht besser geworden. Ich hab das Gefühl, dass meine Kraft im Kampf gegen den Schmerz aufgebraucht wurde.

Nachdem ich den Ansatz der Akzeptanz und Commitment-Therapie auf mein Leben angewendet habe, merke ich, dass ich immer mehr in der Lage bin, Aktivitäten nicht nur als Ablenkungskampf gegen den Schmerz in meinen Alltag einzuplanen. Stattdessen habe ich mich mit meinen Werten, das was mir als Person wirklich wichtig ist, beschäftigt und versuche nun, meinen Alltag dementsprechend zu leben. Nach anfänglicher Unsicherheit gibt mir dies ein Gefühl der tiefen Befriedigung, unabhängig vom Schmerz.“

Unter Akzeptanz und Commitment-Therapie versteht man einen Behandlungsansatz, bei dem Leid als ein natürlicher Bestandteil im Leben gesehen wird. Oft kämpfen Menschen mit Krankheiten oder Situationen, gegen die sie hilflos sind, und verlieren hierbei den Blick für die Umwelt und ihr Leben. Akzeptanz (Accept) bietet die veränderte Sichtweise, Dinge mitzutragen, die nicht verändert werden können, Ziele zu setzen bzw. sich für neue Wege im Leben zu entscheiden (Choose) und erste Schritte in diese Richtung zu initiieren (Take action).

„Wenn wir uns nicht entscheiden, wohin wir gehen, enden wir zwangsläufig da, worauf wir automatisch zusteuern.“

(chinesisches Sprichwort)

Was ist unter dem Begriff „Werte“ zu verstehen?

Stellen Sie sich folgende Situation vor:

... Schon lange fiebern Sie Ihrem Urlaub entgegen, denn Reisen ist Ihr Hobby. Dieses Jahr soll es in Richtung Süden gehen. Schon seit einigen Wochen planen Sie die Reise und überlegen, welche Orte Sie sehen wollen ...

... in Mailand den Dom besichtigen, ... ein Abstecher nach Venedig, wo Sie auf einem Boot durch die Kanäle Venedigs schippern, der Küste entlang nach Rom ...

Dann ist es endlich soweit, der Tag ist gekommen, die Sachen gepackt ... schnell überprüfen Sie, ob Sie alles beisammen haben ... Reisepass, Reiseapotheke, Telefonnummer, Flugschein ... Sie schlagen die Tür hinter sich zu ... und denken ... Süden ... ich komme!



Doch nun wieder zurück in die Realität. Werte geben uns die Richtung an, in die wir uns im Leben bewegen. Ein Wert kann mit der „Reise in Richtung Süden“ verglichen werden. „Richtung Süden“ könnte man theoretisch immer weiterreisen, ohne je an einem bestimmten Ziel anzukommen.

Ein Ziel hingegen führt uns genau an einen bestimmten Ort, eine gewünschte Situation oder Ähnliches, im oben genannten Fall z. B. die Reise nach Mailand, Venedig, die Küste und Rom. Dieses Ziel würde mit dem Wert, also „Richtung Süden“ zu gehen, übereinstimmen. Wenn Sie Mailand, Venedig, die Küste, Rom erreicht haben, ist Ihr Ziel erreicht, Ihr Wert, die Richtung Süden, bleibt.

Studienergebnisse belegen, dass ein enger Zusammenhang zwischen wertegeleitetem Leben und Depressionen, Beeinträchtigung, Schmerz und Ängsten besteht. Demnach berichten Menschen, die ein wertegeleitetes Leben führen, dass sie

weniger depressiv, weniger beeinträchtigt, weniger ängstlich sind und weniger Schmerzen wahrnehmen.



„Vor einigen Jahren habe ich meine Arbeit als Versicherungsfachassistentin aufgeben müssen. Seither bin ich zu Hause. Ich bin schon ein wenig frustriert, dass ich nicht mehr zur Versorgung der Familie im finanziellen Bereich zusteuern kann. Auch meine freiwillige Arbeit bei den Senioren kann ich nicht mehr ausüben. Ich habe schon lange Schmerzen, aber ohne Beschäftigung geht es mir noch viel schlechter.

Letztes ist mein Therapeut mit mir das Thema „Werte“ angegangen, was ich innerhalb der Schmerztherapie zuerst komisch fand. Aber dann wurde mir klar, dass ich den Schmerz noch mehr merke und noch unglücklicher werde, wenn ich auch noch die Dinge aufgabe, die mir wirklich wichtig sind. Dann kreisen meine Gedanken ständig um den Schmerz und am Ende hilft mir das im Leben kein Stück weiter. Ich habe gemerkt, dass mir die Arbeit total wichtig ist, weil ich dort eine sinnvolle Beschäftigung habe, weil ich das Gefühl habe, eine wertvolle Aufgabe zu übernehmen, mit andern Personen Austausch habe, mich als Teil der Gesellschaft fühle.

Gemeinsam mit dem Therapeuten habe ich ein Konzept erarbeitet, bei dem ich langsam anfangen aktiv zu sein. Ich werde wieder mit meiner ehrenamtlichen Tätigkeit beginnen und mich parallel für eine Arbeitsstelle bewerben.

Ich fühle mich nun wieder motiviert und denke, dass ich auf einem guten Weg bin. Ich bin dankbar, dass der Therapeut mir klar gemacht hat, dass der Verlust des Wertes „Arbeit“ mich viel mehr gekostet hat. Und rückblickend ist der Schmerz, mit dem ich konfrontiert bin, der gleiche.“

Übung

Stellen Sie sich vor, Sie ziehen für mehrere Jahre bzw. für immer in ein anderes Land. Bei der Abschiedsfeier kommen alle Ihre Freunde, Verwandten, Arbeitskollegen und Bekannten zusammen, Menschen aus allen Bereichen Ihres Lebens. Stellen Sie sich weiter vor, ein paar Freunde stehen auf und sagen ein paar Worte über das, wofür Sie standen bzw. stehen. Was sagen die Freunde, Verwandte und Arbeitskollegen über Sie? Was wünschen Sie sich, was diese Menschen sagen?

Wert	Wie wird der Wert im Leben sichtbar, wie wird er gelebt?	Priorität (1–5) 1 = nicht wichtig, 5 = sehr wichtig
Paare/intime Beziehungen		
Familienbeziehung		
Soziale Beziehungen		
Arbeit/Beruf		
Bildung und Ausbildung		
Freizeit/Erholung		
Spiritualität		
Rolle als Bürger		
Gesundheit/körperliches Wohlergehen		

Werte sind wie eine Richtung auf unserem inneren Kompass. Sie sind individuell verschieden und können auf unterschiedliche Art gelebt werden. Oft kommt es durch Schmerzen zu einer Verschiebung oder Aufgabe von Werten, was meist mit einer geringeren Lebensqualität einhergeht. Entscheidet sich ein Mensch jedoch für ein aktives wertegeleitetes Leben auf dem jeweilig angepassten Leistungsniveau, kann belegt werden, dass es zu einer Verminderung von Ängsten, Beeinträchtigungen, Schmerzen und Depressionen kommt. Das Leben wird aufgewertet und lebenswert.

| Methoden der Schmerzlinderung

Allgemeines

Das primäre Ziel des Schmerzmanagements ist, Akzeptanz und den Umgang mit dem Schmerz zu lernen. Daneben gibt es aber auch nicht-pharmazeutische Methoden, die eine Reduktion der Intensität des Schmerzes bewirken können. Leider ist die Wirkung bei einigen Methoden nur von kurzer Dauer. Sie können aber trotzdem eine vorübergehende Erleichterung für den Betroffenen darstellen. Sie sind als Ergänzungen zu den schon beschriebenen Maßnahmen zu verstehen und sollten nur als ein Teil im Schmerzmanagement-Programm gesehen werden, nicht als eine endgültige Lösung. Es sollen im Folgenden Methoden ausgewählt werden, die individuell am besten helfen und von der betroffenen Person selbst ausgeführt werden können. Medizinische Maßnahmen, wie die Gabe von Medikamenten oder invasive Verfahren, müssen von Ärzten verordnet und evtl. von diesen durchgeführt werden. Informationen dazu erhalten Patienten von ihren Ärzten und auch über die „Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie“ bzw. die „Deutsche Schmerzliga“.

Es werden einige Methoden dargestellt, mehr Information finden Sie im Quellenverzeichnis.

Entspannung

Entspannung im täglichen Leben ist ein wichtiger Teil des Schmerzmanagements. Durch Schon- und Fehlhaltungen sowie aus Angst vor Zunahme der Schmerzen entwickeln sich Verspannungen. Sie führen zu einer Reizung der nahe liegenden Nerven und einer Kompression der Blutgefäße mit der Folge einer Minderdurchblutung – beides führt zur Schmerzverstärkung. Hinzu kommen schmerzassoziierte Stresssituationen, wie z. B. Konflikte, Arbeitsunfähigkeit etc. Umso wichtiger ist es deshalb, durch geeignete Methoden zu entspannen.

Was passiert im Körper?

Durch Muskelentspannung kann man lernen, nach und nach alle wichtigen Muskelgruppen zu lockern. Die Beeinflussung des sogenannten vegetativen Nervensystems ist ein wichtiger Aspekt. Dies wirkt sich positiv auf vegetative, für An-

spannung verantwortliche Symptome wie Unruhe, Herzklopfen und Schwitzen aus und beeinflusst somit nachhaltig den Spannungszustand. Ein solches Verfahren muss gelernt werden, ähnlich wie z. B. Radfahren oder Schwimmen.

Es gibt eine Vielzahl von Entspannungsmethoden, finden Sie die effektivste für sich heraus. Manche Leute reagieren besser auf musikalischen Input, andere auf Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training usw. Es ist wichtig, die Methode zu finden, die zu Ihnen persönlich passt und leicht in Ihr alltägliches Leben übertragbar ist. Ziel sollte sein, in einer bestimmten Zeit einen Entspannungszustand herzustellen, der nachhaltig den Körper entlastet.

Progressive Muskelentspannung

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch den Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr als ohne vorherige Anspannung. Diese Methode ist bei Personen mit chronischen Schmerzen umstritten. Nach der Anspannung der Muskeln fällt es manchen Personen schwer, wieder loszulassen und anstelle von Entspannung kommt es eher zu einer Anspannung und somit wird das Gegenteil bewirkt. Texte, z. B. aus dem Internet, können helfen, die Entspannung systematisch durchzuführen. Die Entspannung kann einzeln oder in Gruppen ausgeführt werden.

Autogenes Training

Das Ziel des Autogenen Trainings besteht darin, mittels selbsthypnotischer Formeln auf körperliche Prozesse Einfluss zu nehmen. Es ist auf Auto- (Selbst-) Suggestionen aufgebaut und besteht aus einer Grund- und einer Oberstufe. Die Grundstufe enthält folgende Anteile:

- Schwereübung („Arme und Beine sind ganz schwer“)
- Wärmeübung („Arme und Beine sind ganz warm“)
- Atemübung („Atmung ruhig und regelmäßig; es atmet mich“)
- Herzübung („Puls ruhig und regelmäßig“)
- Sonnengeflechtsübung („Sonnengeflecht strömend warm“)
- Stirnkühleübung („Stirn kühl“)

Die Oberstufe kann erst erreicht werden, wenn die sechs Teile der Grundstufe beherrscht werden.

Durch das Autogene Training wird ein Entspannungszustand in bestimmten Teilen des Körpers angestrebt. Zuerst kommen die „Schwereübungen“. Bei genügender Vorstellungskraft fühlen sich die Arme und Beine tatsächlich viel schwerer an und eine Entspannung findet statt. Dann kann die nächste Übung hinzukommen, bis alle sechs Teile verinnerlicht sind. Durch tägliches Üben wird eine Entspannung des vegetativen Nervensystems erreicht. Man lernt die Technik zuerst in Kursen – z. B. in Reha-Kliniken oder in Volkshochschulen –, aber sie kann und soll anschließend zu Hause ausgeübt werden.

Fantasiereisen

„Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung. Man stellt sich vor, was man will; man will, was man sich vorstellt; und am Ende erschafft man, was man will.“

(George Bernhard Shaw)

Fantasiereisen sind eine Form der Meditation oder gelenkte Tagträume, in denen Personen lernen, in ihrer Fantasie Vorstellungen zu assoziieren und zu entwickeln, um Stress abzubauen und so zu entspannen. Ein inneres Gleichgewicht wird angestrebt und dabei wird auch die Kreativität gefördert. Man nutzt auf das Individuum angepasste Geschichten, die möglichst alle Sinnesbereiche beinhalten. Der „Reisende“ lernt, sich von Alltagsproblemen für eine Weile zu trennen und so zu entspannen und Kraft zu schöpfen.

In einer bequemen Position – Sitzen oder Liegen – stellt man sich eine „schöne Reise“ zu einem ausgewählten Ziel vor. Man kann auch eine Vorlage zum Lesen oder Hören nehmen oder eine Geschichte von einer zweiten Person vorlesen lassen.

„Wenn es uns gelingt, uns während einer Fantasiereise im Naturparadies oder an einem besonders schönen Fantasie-Ort zu entspannen und wohlzufühlen, so ist das für unseren Körper Realität. Das bedeutet: Wir entspannen und erholen uns körperlich auch genauso, als wären wir wirklich an diesem Ort.“

(Rainer Dahl)

„Zu Beginn war ich sehr skeptisch, wie diese Fantasiereise mich positiv beeinflussen sollte. Nachdem ich in der Schmerztherapie ein solches Entspannungsverfahren kennengelernt hatte, begann ich es in meinen Alltag anstelle von Mittagsschlaf einzubauen. Ich kann sehr gut abschalten und fühle mich nachher entspannt und ausgeruht. Ich kann dann am Nachmittag wieder Freunde treffen oder am Abend auf eine politische Veranstaltung gehen.“



Weitere Entspannungsmethoden

Jede/r hat seine eigene Art zu entspannen: spazieren gehen im Wald oder am Strand, Musik hören, beten, malen, Mandelas malen usw. Entscheidend ist, tatsächlich eine wohltuende Aktivität zu haben, wo es möglich ist, die Schmerzen und Probleme des Alltags abzulegen und Körper und Seele ‚baumeln‘ zu lassen. Wer das jeden Tag macht, baut Stress ab und kann daraus Kraft schöpfen. Webseiten mit weiteren Vorschlägen sind am Ende des Buches aufgelistet.

Spiegeltherapie

Spiegeltherapie ist ein Verfahren zur Behandlung chronischer Schmerzen in einer Extremität, das durch die Nutzung einer optischen Stimulation Bewegung fördert und Schmerzen hemmt. Ein Spiegel wird vertikal vor den Klienten gestellt, sodass nur die nicht-betroffene Extremität für den Klienten zu sehen ist. Die betroffene Extremität bleibt verborgen. Durch das Spiegelbild entsteht bei Bewegung die Illusion, der betroffene Körperteil bewege sich wie die gesunde Seite. Diese Illusion scheint bestimmte Hirnareale zu aktivieren, die einen positiven Einfluss auf die Rehabilitation haben. Die Therapie ist besonders effektiv bei Phantomschmerz und CRPS (komplexes regionales Schmerzsyndrom).

Thermische Anwendungen

Es ist schon lange bekannt, dass Wärme und/oder Kälte einen guten Einfluss auf Schmerzen haben können. Die Applikation von Wärme oder Kälte auf die Haut verändert das Zusammenziehen der Blutgefäße und übt dabei eine positive Wirkung auf die Durchblutung des entsprechenden Gebietes aus.

Vorsicht ist bei Sensibilitätsstörungen geboten. Wärme oder Kälte darf nicht zu Schäden führen.

Wärme ist weiter ungeeignet bei akuten Entzündungen, infektiösen Prozessen, Fieber, einigen Gefäßerkrankungen wie Thrombose, Thrombophlebitis, Varikose sowie Herz-Kreislauf-Insuffizienz.

Möglichkeiten der Applikation von Wärme

- Heißluft
- Heiße Rolle
- Paraffinbad
- Wärmepads ...

Möglichkeiten der Applikation von Kälte

- Eis (Lolly)
- Kältepacks
- Kaltes Wasser ...

Kälteanwendungen, insbesondere Eis, dürfen nie direkt auf die Haut aufgelegt werden, da es zu Erfrierungen kommen kann. Es muss immer eine Unterlage (z. B. Geschirrtuch) dazwischen liegen.

Rapsbäder

Rapssamen können bei Zimmertemperatur, im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmt bzw. im Kühlschrank gekühlt benutzt werden. Die Wirkung von Raps wurde bis jetzt nicht untersucht, aber die Anwendung bei Zimmertemperatur scheint eine kalte Hand zu erwärmen oder eine warme Hand zu kühlen.

Kognitive therapeutische Übungen nach Perfetti

Das Ziel von Therapie nach Perfetti ist die Organisation bzw. Reorganisation des Nervensystems. Sie nutzt die Plastizität des ZNS und ist insbesondere effektiv bei z. B. CRPS.

Wichtig ist die Förderung des Bewusstseins und der Aufmerksamkeit für die Reizverarbeitung (Wahrnehmung) auf Körper und Bewegung.

Die Übungen werden in drei Stufen eingeteilt, die an die Fähigkeiten des Klienten angepasst sind. Das Ziel besteht in der Förderung der taktilen und kinästhetischen Sensibilität und in der evtl. Kontrolle abnormer Reaktionen auf Dehnung.

„Als die Therapeutin die kleinen Übungen mit mir gemacht hat, konnte ich mir zuerst nicht vorstellen, meine Hand damit wieder gut bewegen zu können, geschweige denn den Schmerz zu reduzieren. Aber nach den ersten paar Sitzungen habe ich gemerkt, dass meine Hand langsam wieder ein ‚normaleres‘ Gefühl gewinnt. Sie ist nun nicht mehr wie ein Fremdkörper, und ich kann sie besser im Alltag einsetzen!“



Snoezelen

Snoezelen kann man in ausgewogen gestalteten Räumlichkeiten, in denen durch harmonisch aufeinander abgestimmte multisensorische Reize Wohlbefinden und Selbstregulationsprozesse bei den Anwesenden ausgelöst werden.

Durch die multisensorischen Reize hilft Snoezelen Menschen zu entspannen und kann so auch helfen, chronische Schmerzen zu ertragen.

Snoezelen hat sich z. B. in Einrichtungen mit demenzten Menschen als eine sehr geeignete Methode zur Entspannung bewährt. Es kann als fördernd für das Wohlbefinden bei Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Diagnosen, z. B. auch bei chronischen Schmerzen, und als Ergänzung zur Ergotherapie betrachtet werden.

Massage/Lymphdrainage

Die Aufmerksamkeit, die eine Person erfährt, wird in der Regel als sehr angenehm empfunden. Man geht davon aus, dass die Stimulation der A-Beta-Fasern (Aktivierung führt zur Ausschüttung schmerzhemmender Substanzen) in der Haut verhindert, dass die Impulse der A-Delta und C-Fasern (schmerzleitende Fasern) das ZNS erreichen. Sanftes, festes Streicheln kann ein schmerzlinderndes Entspannungsverfahren auslösen.

Auch Reflexzonenmassage hat einen indirekten Einfluss auf innere Organe, Stoffwechsel, Kreislauf und Lymphstrom. Lymphdrainage steigert die Lymphangiomotorik und kann eine Senkung des Sympathikotonus herbeirufen.

Biofeedback

Die Deutsche Gesellschaft für Biofeedback e.V. schreibt:

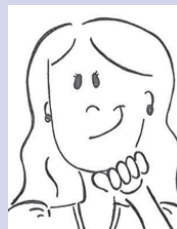
„Biofeedback ist die Behandlung von körperlichen, psychosomatischen und psychischen Krankheiten durch die systematische Rückmeldung von Körperfunktionen.“

Es ist eine Methode, bei der die Veränderungen biologischer Vorgänge im Körper, die der unmittelbaren Sinneswahrnehmung nicht zugänglich sind, mit elektronischen Hilfsmitteln beobachtbar gemacht werden können. Das Ziel einer Biofeedback-Behandlung ist, körperliche Prozesse wahrnehmen zu lernen, um sie bewusst zu beeinflussen. Mithilfe der Rückmeldung am Computerbildschirm kann der Betroffene sehen, wie sich physische Vorgänge im Körper verändern oder verändert werden können. Es ist besonders nützlich bei Entspannung und hilfreich bei chronischen Schmerzzuständen, wie z. B. Kopfschmerzen und Migräne sowie Rücken- und Nackenschmerzen.

TENS

Die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) erfolgt mithilfe eines kleinen elektrischen Pulsgenerators, der z. B. am Gürtel getragen werden kann, von dem zwei Kabel, die mit Elektroden verbunden sind, ausgehen. Die Elektroden werden auf der Haut angebracht, um die elektrischen Impulse auf das Nervensystem zu übertragen. Die elektrischen Stimulationen erregen die A-Beta-Fasern (die schmerzleitenden Nerven) und entsprechend das „Gate Control“ (siehe „Was ist chronischer Schmerz“) und verhindern so, dass Schmerzimpulse zum Gehirn gelangen. Die Elektroimpulse regen auch die körpereigenen, schmerzhemmenden Systeme an und das überreizte Nervensystem kann sich harmonisieren.

„Von TENS hatte ich schon mal gehört, nur habe ich überhaupt nicht verstanden, wie es genau funktioniert, weil ich ja keine schmerzhaften Stromschläge bekommen wollte. Aber es gab überhaupt keine Stromschläge, ich spürte nur ein angenehmes Bitzeln auf der Haut. Es war eine gute Ablenkung zu dem Schmerzreiz. Nachdem ich das Gerät eine halbe Stunde getragen hatte, war auf meinem Rücken ein Gefühl von Entspannung um das schmerzhafte Gebiet eingetreten. Jetzt möchte ich es nicht mehr vermissen, die Möglichkeit zu haben, mein TENS-Gerät zu benutzen.“



In Ergänzung zu medizinischen Maßnahmen und zu einem veränderten Verhalten gegenüber dem Schmerz gibt es Verfahren, die im Alltag helfen, mit dem Schmerz umzugehen, und so die Lebensqualität erhöhen.

| Umgang im sozialen Umfeld



Familie und Freunde

Viele Menschen mit chronischen Schmerzen ziehen sich aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Familiengeburtstage werden vermieden und soziale Aktivitäten oft aus dem Terminkalender verdrängt. Häufig stellt sich das Gefühl ein, der Situation nicht gewachsen zu sein. Verunsicherung in den gewohnten Rollen ist zumeist ein großer Bestandteil der veränderten Lebenssituation. Für das soziale Umfeld ist die Situation genauso ungewohnt und anstrengend, wie für den Betroffenen selbst. Beziehungen können unter den veränderten gesundheitlichen Umständen leiden. Menschen mit Schmerzen werden zeitweilig als reizbar und zurückgezogen wahrgenommen. Vielleicht wollen Freunde helfen, Aufgaben abzunehmen, während Betroffene um ihre Eigenständigkeit kämpfen. Auch der Rechtfertigungsdruck, den viele Schmerzklienten beschreiben, belastet sehr. Aktivitäten können nicht mehr so ausgeführt werden wie gewohnt, weil der Schmerz zwar da, für Außenstehende jedoch nicht sichtbar ist.

Optionen als Betroffener

Wenn Sie merken, dass Ihre Beziehungen leiden und Sie sich zurückziehen, können Sie sich für unterschiedliche Wege entscheiden, damit umzugehen:

- Sie gehen dem Thema aus dem Weg und hoffen, dass sich alles wieder fügt. Was aber, wenn nicht?
- Sie gehen der Situation aus dem Weg, beenden den Kontakt, verlassen den Partner.
- Sie können sich auch mit Ihren Angehörigen, Freunden, Bekannten zusammensetzen und herausfinden, wie Sie in diese Lage gekommen sind und versuchen, die Probleme aktiv mit ihnen gemeinsam zu lösen.

Verhaltensweise	Beschreibung	Lösung
sich verbal zurückziehen	<ul style="list-style-type: none"> ■ nicht reden; andere ignorieren ■ nichts erklären, nicht zeigen, dass Sie ihnen helfen können ■ erwarten, dass andere Gedanken lesen; andere ignorieren 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teilen Sie höflich mit, wenn Sie sich zurückziehen müssen. ■ Erklären Sie, wenn Sie zum Beispiel nicht mehr sitzen können und dadurch unkonzentriert werden.
sich körperlich ohne Erklärung zurückziehen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zimmer verlassen ■ das Haus verlassen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erklären Sie, dass Schmerzen Sie einschränken, und sagen Sie, dass Sie sich für einen Moment zurückziehen möchten. ■ Sagen Sie, dass Sie in angemessener Zeit wieder zurück sein werden.
Schmerzverhalten zeigen	<ul style="list-style-type: none"> ■ stöhnen; mit Ihrem Körperausdruck Schmerz kommunizieren ■ das Gesicht verziehen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Versuchen Sie Ihr Schmerzverhalten auf ein Minimum zu beschränken. ■ Versuchen Sie durch integrierte Positionswechsel Erleichterung zu bekommen.
über Schmerzen reden	<ul style="list-style-type: none"> ■ erzählen, wie schlimm der Schmerz ist 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teilen Sie der Person mit, Sie ganz normal zu behandeln und dass Sie Bescheid geben, wenn die Schmerzen stärker werden. ■ Erkundigen Sie sich, wie es der anderen Person geht.
das Interesse an anderen Menschen verlieren	<ul style="list-style-type: none"> ■ nicht auf andere reagieren ■ andere und ihre Bedürfnisse nicht wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Stellen Sie dem anderen Fragen, hören Sie zu, vielleicht stellen Sie fest, dass dies für Sie sehr entspannend ist.

Verhaltensweise	Beschreibung	Lösung
Stimmungsschwankungen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wut; Müdigkeit ■ Aggression; Traurigkeit ■ Frustration 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Probieren Sie zum Beispiel Stressbewältigungstechniken und Entspannung aus, um mit Ihren Gefühlen im Alltag umzugehen.
provokative Äußerungen	<ul style="list-style-type: none"> ■ „Du hast ja keine Ahnung, wie schlimm das alles ist“; „Ich kann einfach nicht“; „Wenn du solche Schmerzen hättest, dann würdest du jetzt anders reagieren“ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Versuchen Sie solche Äußerungen zu unterbinden bzw. sich zu entschuldigen. Die Frage ist, wie würden Sie in solch einer Situation reagieren? Wenn Sie wirkliche Probleme mit einer Situation haben, sprechen Sie sie offen und ehrlich an.

Tab. 1: Kommunikationsprobleme und mögliche Lösungswege
(Hönicke, 2011 nach Nicholas et al., 2010, S. 264)

Vielleicht haben Sie nie gelernt, um Hilfe zu bitten. Hierzu folgende Tipps:

- Zeigen Sie klar, wenn Sie Hilfe benötigen.
- Sprechen Sie Ihre Wünsche und Erwartungen klar aus.
- Hören Sie Ihren Angehörigen zu und geben Sie ihnen die Möglichkeit, ihre Erwartungen mit einzubringen.
- Geben Sie Ihrer Familie die Freiräume, sich bei Bedarf zurückzuziehen.
- Begegnen Sie aktiv der Neigung, sich von Freunden, Familie und Bekannten zu isolieren. Durch soziale Kontakte bekommt Ihr Leben einen anderen Schwerpunkt.
- Fangen Sie ein Hobby an, das hohe Konzentration erfordert, wie zum Beispiel das Erlernen eines Instrumentes oder kreatives Arbeiten wie Malen, Holzschnitzen oder Sticken. Dies wiederum beeinflusst die Schmerzwahrnehmung.
- Genauso gut können das Engagement in einer Selbsthilfegruppe, ehrenamtliche Arbeit bzw. die Zugehörigkeit zu einem Verein Lebensfreude und -qualität schaffen.
- Pflegen Sie Kontakte zu Personen, bei denen Sie sich aufgehoben und sicher fühlen. Beachten Sie, dass die Umwelt zwar an Ihnen als Person interessiert ist, es Ihren Bekannten und Ihnen aber nicht hilft, wenn Sie ständig von Ihren Schmerzen berichten.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit im Gespräch auf Dinge, die Ihnen als Mensch wirklich wichtig sind. Gespräche über Befindlichkeit sollten Sie kurz halten.

Ratschläge für Ehegatten oder Partner von Schmerzklintenden

- Ermutigen Sie Ihren Ehegatten oder Partner Aktivitäten nachzugehen bzw. Wünsche zu verfolgen.
- Verbinden Sie Anteilnahme immer mit Motivation. Emotionale Unterstützung allein führt unter Umständen zu vermehrter Schmerz Wahrnehmung.
- Versuchen Sie, Verantwortlichkeiten im Alltag aufzuteilen. Durch das Ab- und Übernehmen von Aufgaben werden Schonverhalten und Inaktivität unterstützt. Dies führt sekundär zu Muskelabbau und sozialem Rückzug und dem Gefühl, unfähig zu sein.
- Schenken Sie Aufmerksamkeit unabhängig vom Schmerz.
- Bauen Sie ablenkende Dinge in Ihren gemeinsamen Alltag ein.
- Beteiligen Sie sich an dem Therapieprogramm des Partners.
- Binden Sie Massagen in Ihren partnerschaftlichen Alltag ein. Sie wirken durchblutungsfördernd, beruhigen und fördern die Beziehung.
- Befassen Sie sich mit möglichen Abhängigkeitsproblemen von Medikamenten.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für gemeinsame Gespräche und eignen Sie sich ggf. Kommunikationsfertigkeiten an.
- Versuchen Sie, Probleme anzugehen, über die Sie sich im Zusammenhang mit Ihrer sexuellen Beziehung Sorgen machen.

Menschen mit chronischen Schmerzen beschreiben oft eine bewusste oder unbewusste Veränderung in ihrem Umfeld. So kann es dazu kommen, dass die liebevolle Beziehung zum Partner zunehmend angespannt wird, dass Freundschaftsverhältnisse abgebrochen werden bzw. sich nahe Bekannte zurückziehen und Familiengeburtstage vermieden werden. Hilfreich ist es, eine aktive Rolle einzunehmen und ein gesundes Verhalten im Umfeld einzuüben. Dies erleichtert den Umgang mit Partnern und Freunden und dadurch auch den Umgang mit dem Schmerz.

| Notfallkoffer



Unter chronischen Schmerzen verstehen wir, wie bereits erwähnt, eine chronische Krankheit, die einen veränderten Umgang im Leben bedarf. Auch bei angepassten Maßnahmen und einer guten Balance zwischen Aktivitäten und Ruhephasen kann es zu Krisen kommen, in denen der Schmerz im Vordergrund steht. Auslöser können eine Erkrankung, Stress am Arbeitsplatz, eine Beziehungskrise und andere unkontrollierte Ereignisse sein. Der Schmerz rückt wieder in den Lebensmittelpunkt und fordert mehr Platz als gewollt. In diesen Situationen ist der Notfallkoffer von Nutzen.

Es handelt sich dabei um ein Paket von Strategien und Erinnerungen an das, was einem gut tut.

Das könnte z. B. sein:

- eine intensive Entspannung
- ein besonderes Geschmackserlebnis
- die Telefonnummer eines Menschen, der einem zuhören wird und die Situation versteht
- ein Buch, eine CD oder ein Gegenstand, der an das Positive im Leben erinnert

Der Inhalt eines „Notfallkoffers“ soll nicht zur Routine des täglichen Lebens gehören. Hier ist etwas gefordert, das Sie in Sondersituationen brauchen und das Ihnen hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Der Notfallkoffer dient dazu, klarzumachen: Im Leben gibt es mal einfachere und mal schwierigere Zeiten, mal

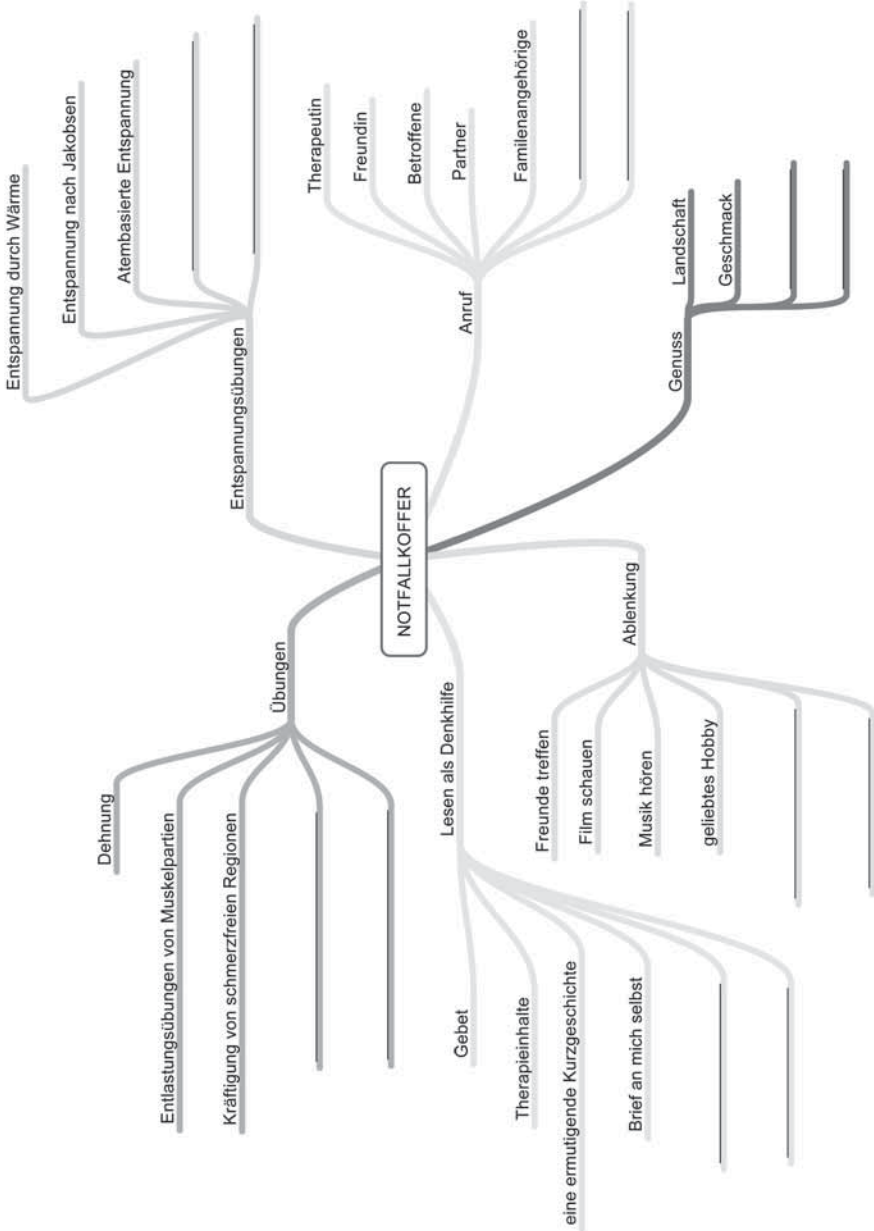
kann man Hilfe weitergeben, mal muss man aber auch Hilfe entgegennehmen. Dies ist keineswegs ein Zeichen von Schwäche, sondern die Fähigkeit, seine Bedürfnisse zu erkennen und den ersten verantwortungsvollen Schritt zur Lösung des Problems zu gehen. Am besten packen Sie Ihren „Notfallkoffer“ schon lange Zeit vorher, bevor er gebraucht wird. Er ist genauso individuell wie die Persönlichkeit des Besitzers.

Wenn der „Koffer“ gepackt ist, soll er auf ein Regal gestellt werden, um jederzeit bereit, aber nie im Wege zu sein. Handelt es sich bei den Krisen um permanent andauernde Probleme, die Sie nicht allein bewältigen können, überlegen Sie, wie der nächste Schritt aussehen könnte. Dabei kann es von Vorteil sein, Fachpersonal hinzuzuziehen. Wo finden Sie Hilfe?

Als Anlaufstelle kann der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe sehr sinnvoll sein. Die Deutsche Schmerzliga will nach eigenen Angaben die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Schmerzen verbessern. Das Motto lautet: „Zuhören – verstehen – helfen.“

Über 100 regionale Selbsthilfegruppen arbeiten unter dem Dach der Deutschen Schmerzliga zusammen. Somit ist die Deutsche Schmerzliga in allen Bundesländern vertreten. Die Gruppen bieten vielfältige Aktivitäten an, wie z. B. Treffen zum Erfahrungsaustausch sowie zu gemeinsamen Unternehmungen und Veranstaltungen mit Experten. Die Schmerzliga ist unter dem „Schmerztelefon“ (siehe „Nützliche Adressen“) oder im Internet zu erreichen.

Ideenblatt für einen „Notfallkoffer“. Bitte tragen Sie eigene Ideen ein.



| Nützliche Adressen

Schmerztelefon 0700 / 375 375 375

Nützliche Webseiten:

- <http://www.schmerzhilfe.de/c/start.html>
- <http://www.daslebenannehmen.de/39994.html>
- http://www.schmerz-therapie-deutschland.de/pages/presse/2008/2008_03_07_PM_08_Akzeptanz.pdf
- www.dve.info
- <http://www.patientenleitlinien.de>
- <http://www.medizinfo.de>

Entspannungs- und Behandlungsmethoden

- www.progressivemuskelentspannung.com/
- http://www.medizinfo.de/psychotherapie/entspannung/autogenes_training.shtml
- www.neuro24.de/autogenes_training.htm
- www.therapie.de/html/fantasiereisen.html
- www.1-meditation.de/Fantasiereisen/Fantasiereisen.html
- www.phantasiereisen.net
- www.snoezelen-stiftung.de
- http://www.londonpainconsultants.com/articles/2007/06/16/pacing_and_chronic_pain/
- <http://spiegeltherapie.com/index.html> (mit Therapeutenverzeichnis)
- <http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/schmerz/article/590067/spiegeltherapie-schmerzen-verlernbar.html>
- www.lernen-heute.de/marktplatz.html
- www.medizinfo.de
- www.dgbfb.de/
- www.curado.de/Schlaganfall-Hirninfarkt/Kognitiv-Therapeutische-Uebungen-nach-Perfetti-2133/
- www.medizinfo.de/pflege/konzepte/perfetti.shtml
- www.taketina.com/?Research_PainTherapy

Netzwerk Angehörige chronische Schmerzen

- www.schmerzliga.de
- www.dgschmerztherapie.de

Physiologische Bewegungsabläufe

- <http://www.physiotherapie-traun.at/media/PDF/Rueckenschule.pdf>
- <http://www.ergonomiecampus.de/lastenhandhabung/lastenhandhabungsverordnung/>

Hilfsmittel für den Alltag

- <http://www.rehavita24.de/>
- Info Umbau Auto: <http://www.traumvelo.de/WCMS/>

| Literaturverzeichnis

Aegler B., Heigle F.: Die Rolle der Ergotherapie bei Menschen mit chronischen Schmerzen – ein Modell. Ergotherapie-Fachzeitschrift des Schweizer Verbandes für Ergotherapie. Heft 10, 23-27, 2008

Butler D., Moseley G.: Schmerzen verstehen (2. Auflage). Springer, Heidelberg, 2009

Carr C., Mann E.: Schmerz und Schmerzmanagement. Verlag Hans Huber, Bern, 2002

Dahl J., Lundgren T.: Living beyond your Pain – Using Acceptance and Commitment Therapy to Ease Chronic Pain. New Harbinger Publications, Inc., Oakland CA, 2006

Dahl, R.: www.phantasiereisen.net

Frede U.: Herausforderung Schmerz – Psychologische Begleitung von Schmerzpatienten. Pabst Science Publishers, Lengerich, 2007

Hayes S. C.: Get out of your mind and into your life. New Harbinger Publications, Inc., Oakland CA, 2005

Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilkson K.: Akzeptanz und Commitment Therapie – Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung. Deutsche Übersetzung von Sonntag F., Titelbach D. 1. Auflage. CIP-Medien, München, 2004

Higman P.: Schmerz. In: Habermann C., Kolster C.: Ergotherapie im Arbeitsfeld Geriatrie. Thieme, Stuttgart, 2005

Kaluza G.: Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, 2004

Kübler-Ross E.: On Death and Dying. Tavistock/Routledge publication, London, 1970

Nicholas M, Molloy A, Tonkin L, Beeston L.: Den Schmerz in den Griff bekommen. Verlag Hans Huber, Bern, 2010

RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute
herausgegeben vom
Deutschen Verband der Ergotherapeuten

Diese Ratgeberreihe des Schulz-Kirchner Verlags bietet kompetente Informationen zu Themen der Medizin, der Sprach- und der Ergotherapie. Angesprochen werden vor allem Angehörige und Betroffene, aber auch Fachleute (z.B. aus der Pädagogik, Sprach- und Ergotherapie) finden wesentliche Aspekte prägnant und alltagstauglich zusammengefasst.

„Keiner glaubt mir, ich bin doch kein Simulant!“

Schmerz, der länger als drei Monate andauert, bezeichnet man als chronischen Schmerz.

Wie kann ich mit diesen chronischen Schmerzen leben?
Wie kann ich meine Lebensziele trotzdem aufrechterhalten?
Wie wird mein Leben wieder lebenswert?

In diesem Ratgeber erhalten Sie einen Überblick über:

- Entstehung und Chronifizierung von Schmerzen
- Schmerzakzeptanz
- Umgang mit Aktivitäten und Pausen
- Methoden der Schmerzlinderung
- Kommunikation in unterschiedlichen Lebenssituationen

Betroffene erzählen aus ihrem Alltag, wie sie gelernt haben, mit chronischen Schmerzen umzugehen: „Endlich kann ich wieder in meinem Garten arbeiten!“

