



VERLASSEN SIE DEN TEUFELSKREISLAUF

WIR BEGLEITEN SIE!

Den Teufelskreislauf verlassen: Wo ist der Ausgang?

Menschen mit chronischen Schmerzen haben einen großen Leidensdruck. Ihr Alltag insbesondere ihre Arbeit und ihre Beziehungen sind beeinträchtigt. Häufig entstehen familiäre Probleme.

Lang anhaltende Schmerzimpulse können die Schmerzwahrnehmung verändern: Das gesamte Denken, Fühlen und Handeln ist betroffen.

Das Denken an die Schmerzen nimmt einen immer größeren Raum ein, und genau das fördert die Entstehung von Schmerzimpulsen: Die Schmerzen bestimmen das Leben, und Sie sind gefangen in einem Teufelskreislauf.

**WENN SIE DENKEN,
DASS SIE NICHTS GEGEN
DIE SCHMERZEN TUN
KÖNNEN, WERDEN
DIESE BEDROHLICHER.**

Sie sind die wichtigste Person bei der Behandlung, denn Sie sind Ihr Körper. Schmerzpsychotherapie hilft Ihnen, Ihr Leben wieder mehr zu genießen.

Chronischer Schmerz: Was ist das?

In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Zu den häufigsten Schmerzarten zählen Kopfschmerzen und Rückenschmerzen, wobei Frauen häufiger und von intensiveren Schmerzen betroffen sind.

Akute Schmerzen sind sinnvolle Alarmsignale unseres Körpers. Sie bewahren uns davor, erkrankte bzw. verletzte Körperbereiche weiter zu schädigen. Aber aus akuten Schmerzen können chronische Schmerzen werden. Durch die Wiederholung von Schmerzimpulsen kann sich der Informationsablauf im Nervensystem so verändern, dass er - auch ohne körperliche Schäden - weiterhin Schmerzimpulse

**CHRONISCHER
SCHMERZ IST EINE
EIGENE KRANKHEIT.**

erzeugt. Der Schmerz hat sich von seiner körperlichen Ursache abgekoppelt. Ihr Erleben des Schmerzes, Ihre subjektiven Bewertungen in Bezug auf den Schmerz sind von hoher Bedeutung für die Schmerzentwicklung und deshalb müssen wir den Schmerz körperlich und psychisch verstehen: die Behandlung muss ganzheitlich erfolgen!

Chronischer Schmerz: Woher kommt das Schmerzgedächtnis?

Chronische Schmerzen können entstehen, wenn sich akute Schmerzen ständig wiederholen. Denn der Körper speichert Erfahrungen mit Schmerzen an mehreren Stellen des zentralen Nervensystems, und auch die Informationsverarbeitung im Nervensystem verändert sich im Laufe der Zeit. Schmerzen können auftreten, ohne dass die Schadensfühler an den Enden der Nerven erregt werden müssen, d.h. ohne dass ein körperlicher Schaden vorliegt. Der Schmerz hat den ursprünglichen Anlass überdauert und ist zu einer eigenen Störung geworden.

Weitere Möglichkeiten für die Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen betreffen körperliche Veränderungen wie z.B. Verspannungen, die zwar keine Schädigung im eigentlichen Sinne darstellen, sehr wohl aber mit erheblichen Schmerzen verbunden sein können. Beispiele hierfür sind fast alle Kopf-, Rücken- und Gesichtsschmerzen.

Wenn Schmerzen ihre Signal- und Warnfunktion verloren haben, ist die Hinzuziehung eines Psychotherapeuten häufig sinnvoll.

**DAS SCHMERZGEDÄCHTNIS SIGNALISIERT
,ALTEN' SCHMERZ ALS ,NEUEN' SCHMERZ.**

Schmerzpsychotherapie – Jede Psychotherapie ist Vertrauenssache!

In einer Schmerzpsychotherapie werden Ursachen und Auswirkungen des Schmerzempfindens analysiert, diagnostiziert und behandelt.

Nicht nur Ihr Schmerz wird beachtet, sondern auch Ihre Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und körperlichen Empfindungen werden einbezogen. Sie werden ermutigt, Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern. Dazu gehört, ungünstige Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern ebenso wie mögliche, Sie beeinträchtigende Konflikte anzugehen. Psychotherapie begleitet Sie.

Gemeinsam mit Ihrem Psychotherapeuten legen Sie Ihre individuellen Ziele fest.

NUR SIE WISSEN, WAS RICHTIG FÜR SIE IST.

Psychotherapie: Wie hängen Schmerz und Psyche zusammen?

Jeder weiß, wie Stress das Wohlbefinden färbt. Äußere Einflüsse und Umfeldbedingungen wie Alltagsbelastungen oder Druck im Beruf verstärken die Schmerzempfindungen genauso wie Ängste und generell überhöhte Leistungsansprüche dies tun. Persönliche Einstellungen zum Problemlösen beeinflussen den Schmerz.

ES GIBT GÜNSTIGE UND UNGÜNSTIGE VERSUCHE DER BE- TROFFENEN, KÖRPERLICH AUSGE- LÖSTE BESCHWER- DEN ZU LINDERN.

Was heißt das konkret?

Schonung, Vermeidung von Aktivität und Rückzug – bei akuten Schmerzen anfangs oft sinnvoll – führen auf lange Sicht meist zu stärkeren und anhaltenden Schmerzen sowie zu Angst vor bestimmten Bewegungen und vor körperlichem Abbau. Umgekehrt führen Strategien wie Durchhalten, „Zähne zusammenbeißen“ und „Kampf gegen den Schmerz“ auch zu keinen langfristig positiven Lösungen, sondern werden nach einiger Zeit selbst ein Teil des Problems. Der Teufelskreislauf beginnt.

Besserer Umgang mit Schmerzen:

Sie bewältigen Ihre Schmerzen am Besten, indem Sie sich in Ihrem Leben so wenig wie möglich einschränken oder schonen. In der Psychotherapie können Sie eine Reihe von Techniken erlernen, mit denen Sie Ihr Schmerzempfinden beeinflussen können. Schmerz hemmende Erlebens- und Verhaltensmuster werden gefördert, ungünstige Strategien verändert.

**aktiv sein –
aber wie?**

**BLEIBEN SIE IHREN
WERTEN UND LANG-
FRISTIGEN ZIELEN
IM LEBEN TREU.**

Zwei starke Wirkfaktoren sind erwiesen:

- Ihre Bereitschaft, Schmerzen in Kauf zu nehmen
- Ihre Bereitschaft, sich etwas unterhalb Ihrer jeweils aktuellen Belastungsgrenze zu bewegen, d.h. sich gut zu belasten ohne sich zu überfordern.

**NUTZEN SIE
VERSCHIEDENE**

**BEHANDLMÖGLICHKEITEN
UND KOMBINIEREN SIE
DIESE SINNVOLL.**

Verschiedene Kompetenzen und Ansätze – verschiedene

Experten!

■ **Pharmakotherapie**
Medikamentöse Behandlung der Schmerzen und wenn nötig für begleitende Erkrankungen wie Depression oder Ängste erhalten Sie vom Arzt.

■ **Physiotherapie**
Hilfreiche und angemessene Bewegungs- und Aktivitätsformen werden erprobt und in den Alltag überführt. Die Körperwahrnehmung kann gefördert werden, und über die neuen positiven körperlichen Erfahrungen steigt das Wohlbefinden.

■ **Psychotherapie**
Spezielle Techniken z. B. Imaginationsverfahren, Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Achtsamkeitstraining werden vermittelt. Diese helfen, Muskeln und Psyche zu entspannen und den Schmerz zu reduzieren. Beim Biofeedback werden körpereigene innere Regulationsprozesse gemessen und sichtbar oder hörbar dargestellt. Damit werden Zusammenhänge zwischen Stress, Anstrengung und Belastungen mit körperlichen Prozessen deutlich. Zudem ist es möglich, auf Muskulatur und Herzschlag gezielt Einfluss zu nehmen.

Psychotherapeutische Behandlung:

Wie finde ich die richtige für mich?

Es gibt psychotherapeutische Behandlung von chronischen Schmerzen

- bei Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in ambulanten Praxen,
- in teilstationären Einrichtungen (Tagesklinik) und
- in Kliniken.

Folgende Anregungen können Ihnen helfen, die richtige Behandlung zu finden:

Ob man in kompetenten Händen ist, steht schon an der Tür: Nur wer eine Approbation als Psychotherapeut/Psychotherapeutin hat, darf sich ‚Psychotherapeut‘ nennen. Es ist die Berufsbezeichnung für einen staatlich anerkannten Heilberuf mit verschiedenen Zugangswegen, wie z. B. für Diplompsychologen, die sich anschließend durch eine mindestens 3-jährige Ausbildung qualifiziert haben. Alle sind Mitglied einer Heilberufekammer.

Nun brauchen Sie nur noch zu fragen, ob chronische Schmerzen zum Behandlungsspektrum gehören. Die Kosten übernehmen vollständig die gesetzlichen und fast alle privaten Krankenkassen.

In der Klinik sollten Sie fragen, ob psychotherapeutische Schmerztherapie in das Behandlungsprogramm einbezogen ist und ob Schmerztherapie ein Behandlungsschwerpunkt ist.

FINDEN SIE DIE PASSENDE PSYCHO- THERAPEUTISCHE HILFE UND LERNEN SIE WIEDER ZU LÄCHELN!

Wenn sich Psychotherapeuten auf die Behandlung von Schmerzen spezialisieren möchten, können Sie sich in Schmerzpsychotherapie als einer anerkannten Weiterbildung der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz (**LPK-RLP**) qualifizieren.

Spezielle Schmerzpsychotherapie umfasst die Diagnostik der psychischen Ursachen und Auswirkungen von Schmerzempfindungen sowie die speziell auf den Schmerz und seine Chronifizierungsprozesse ausgerichtete Behandlung.

Bei der Psychotherapeutensuche unterstützt Sie die **LPK-RLP.de**. Eine Liste qualifizierter Psychotherapeuten ist auch auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für psychologische Schmerztherapie und -forschung veröffentlicht: DGPSF.DE

WIR BEGLEITEN SIE!

Verlassen Sie den Teufelskreislauf – Wir begleiten Sie hinaus:

LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz
Wilhelm-Theodor-Römheld-Str. 30 · 55130 Mainz
Tel 06131-5703813 · Fax 06131-5700663
E-Mail service@lpk-rlp.de · Internet www.lpk-rlp.de