



Katholisches Klinikum Essen

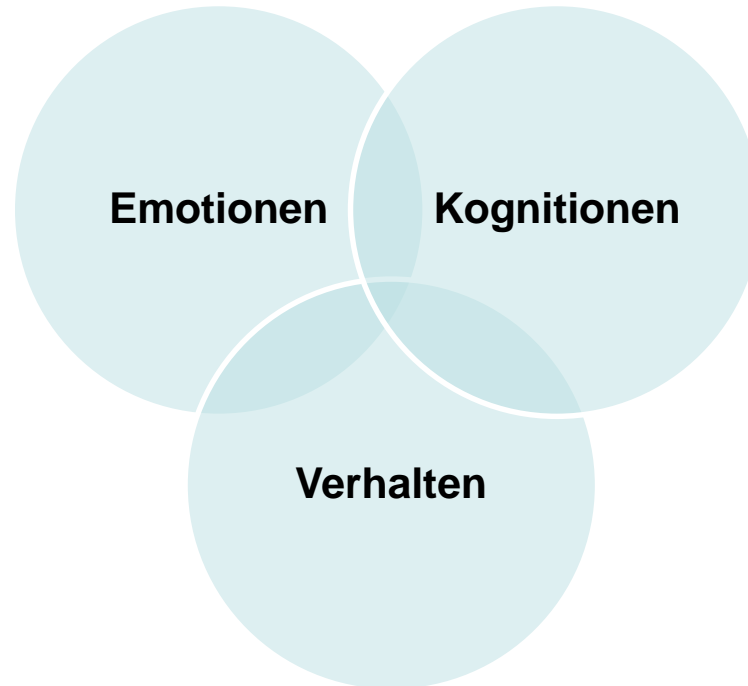


# Psychologische Schmerztherapie



Katholisches Klinikum Essen

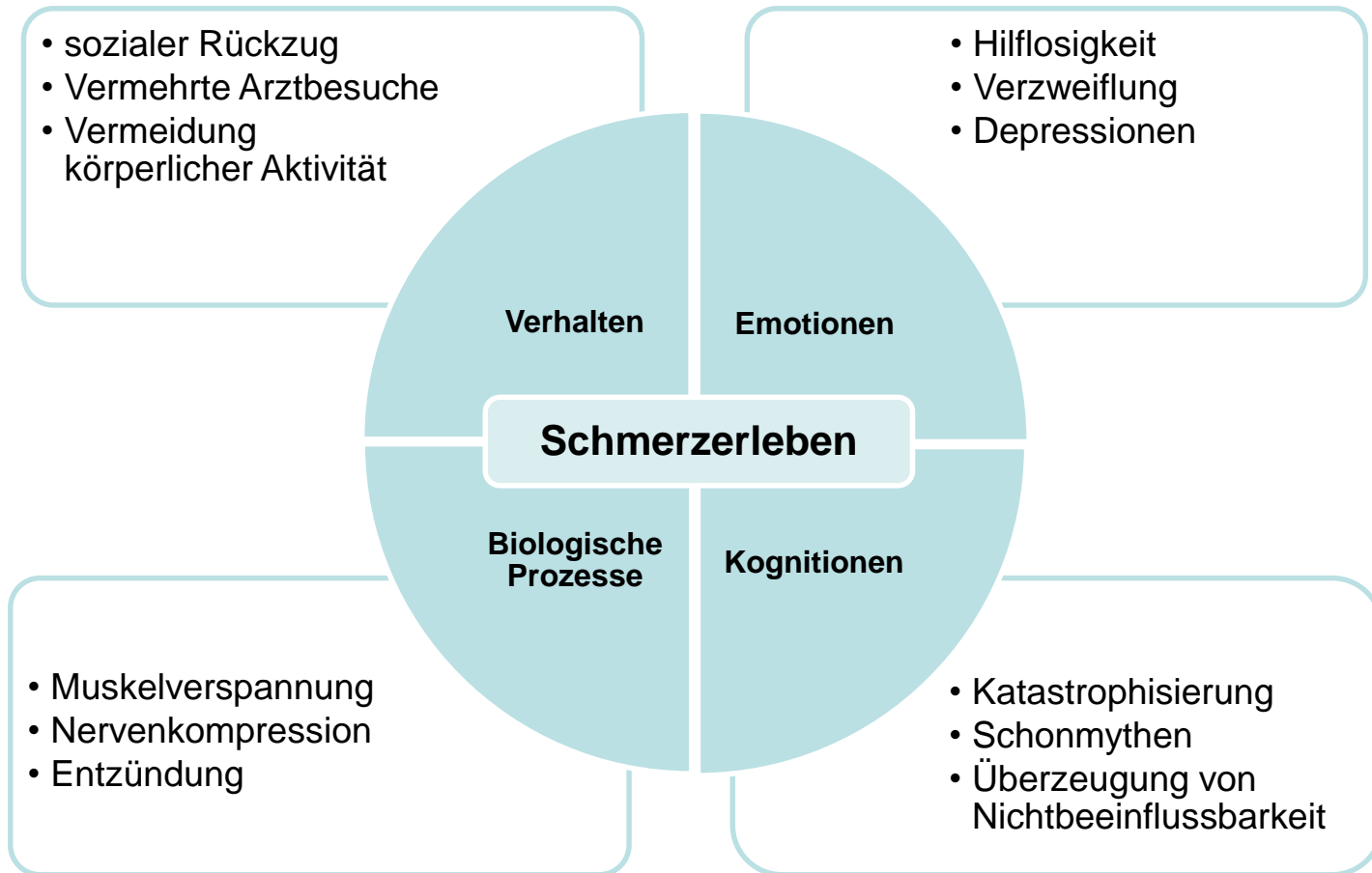
## Psychologische Einflussfaktoren der Schmerzchronifizierung:



Wenn Schmerzen intensiv und lange bestehen, beherrschen sie unser Fühlen, Denken und Verhalten. Der Schmerz wird zentraler Bestandteil unseres Lebens.

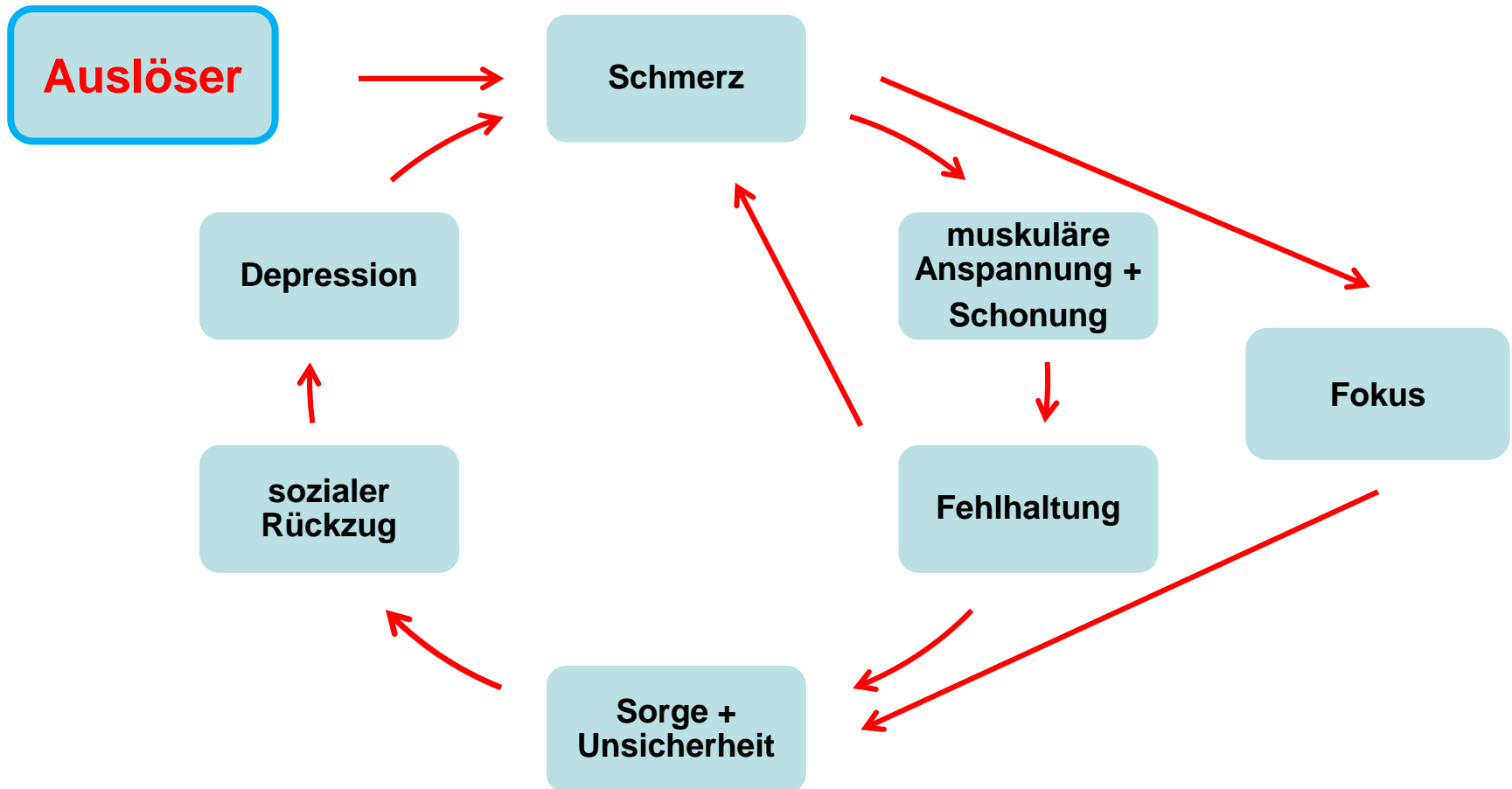


# Biopsychosoziales Modell des chronischen Schmerzes





# Teufelskreis chronischer Schmerzen





Katholisches Klinikum Essen

# Psychosoziale Veränderungen durch den chronischen Schmerz

- + Tätigkeiten, die früher Freude bereitet haben, werden nicht mehr oder seltener ausgeführt
- + Der Schmerz dominiert zunehmend den Lebensalltag
- + Das Gefühl entsteht, den Schmerzen hilflos ausgeliefert zu sein
- + Die Stimmung ist deutlich schlechter, der Schlaf ist gestört und wenig erholsam
- + Zunehmend entsteht die Angst, dass Aktivitäten Schmerzen verstärken
- + Die berufliche Situation verläuft weniger stabil



Katholisches Klinikum Essen

# Psychologische Schmerztherapie

Psychologische Schmerztherapie versucht, ungünstige Gedanken und Verhaltensmuster im Umgang mit Stressoren und dem Schmerz zu erkennen und zu verändern, damit sie nicht länger schmerzverstärkend sind.

- ✦ Das Ziel der Behandlung besteht in der Linderung der Beeinträchtigungen, die durch die Schmerzen entstanden sind
- ✦ Die Schmerzen sollen nicht mehr das Leben diktieren



Katholisches Klinikum Essen

# Zielbereiche der psychologischen Schmerztherapie

- + Bearbeitung dysfunktionaler Kognitionen (Hilflosigkeitserleben, Katastrophisieren, Angst-Vermeidung)
- + Reduktion von Überforderung, überhöhten Leistungsansprüchen und Durchhalteverhalten
- + Analyse von schmerz- und stressfördernden Bedingungen
- + Reduktion von dysfunktionaler Schonung und sozialem Rückzug
- + Verbesserung der Stimmung und des Schlafes
- + Steigerung der Selbstwirksamkeit und des Kontrollerlebens



Katholisches Klinikum Essen

## Zielbereiche der psychologischen Schmerztherapie:

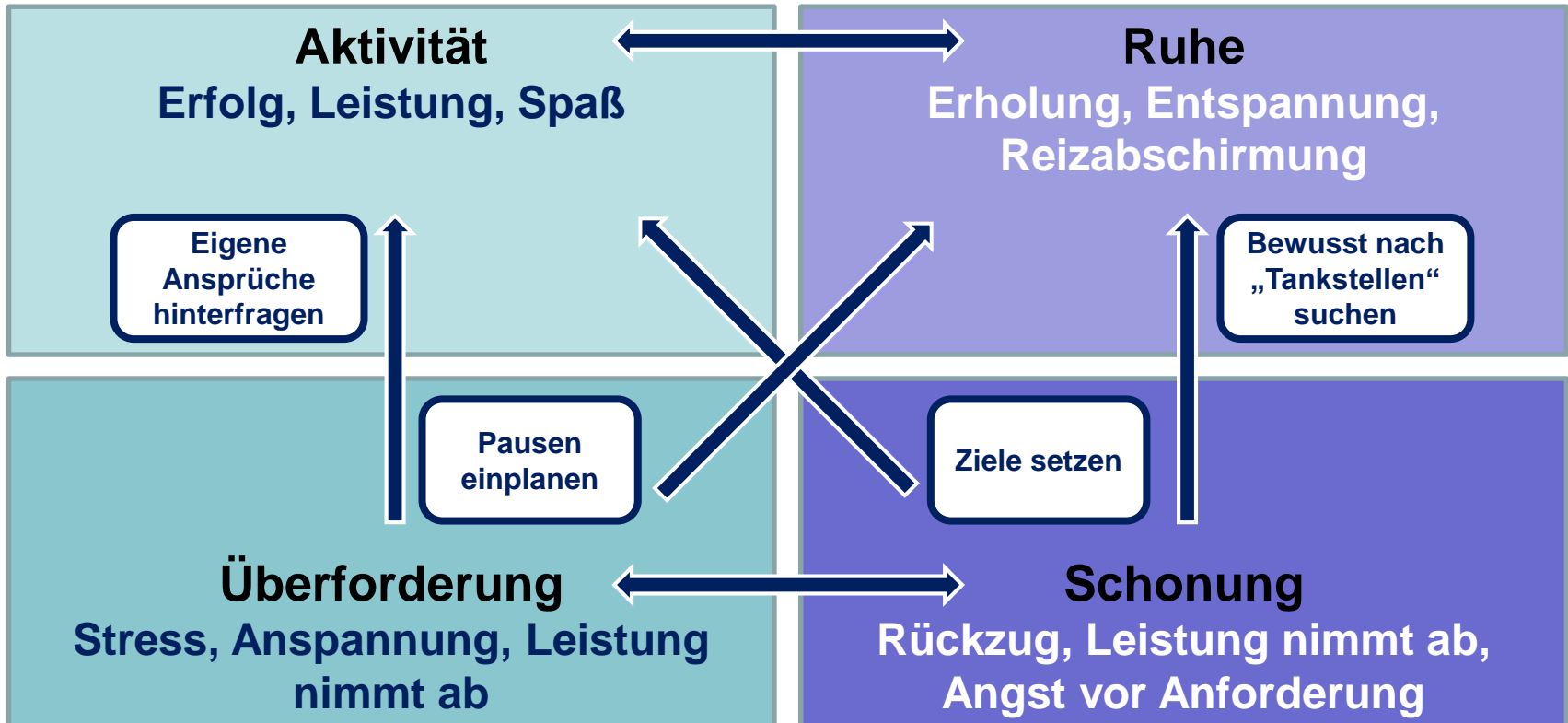
- + Psychologische Stabilisierung (z. B. Behandlung von Depressionen und Angst)
- + Erlernen von Entspannungsverfahren
- + Akzeptanz der chronischen Erkrankung
- + Stärkung des eigenverantwortlichen Handelns (aktive Einflussnahme)
- + Aufmerksamkeitslenkung (Schmerzdefokussierung)
- + Optimierung des Aktivitätsniveaus (Balance zwischen Ruhe und Aktivitäten)





Katholisches Klinikum Essen

# Optimierung des Aktivitätsniveaus (Balance zwischen Ruhe und Aktivitäten)





Katholisches Klinikum Essen

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**