



Psychologisches Konzept

Grundgedanke:

Wir wollen Menschen mit chronischen Schmerzen dabei unterstützen,

- sich mutig auf solche Veränderungen des eigenen Denkens und Verhaltens einzulassen, die dabei helfen, Schmerzen zu reduzieren,
- Gelassenheit gegenüber den Schmerzanteilen zu entwickeln, die sich nicht ändern lassen und
- ihr Leben aktiv und lebenswert zu gestalten.

Diagnostik und Therapieplanung zu Beginn des Aufenthalts:

Ausfüllen eines standardisierten Schmerzfragebogens.

Aus der Auswertung der im standardisierten Schmerzfragebogen enthaltenen Angaben zum Schmerzerleben und -verhalten ergeben sich erste Hinweise auf Blockaden und Entwicklungsmöglichkeiten hinsichtlich eines lebensqualitätserhaltenden Umgangs mit den Schmerzen. Eventuell ergeben sich auch Anhaltspunkte für die Einleitung einer vertiefenden schmerzpsychologischen Diagnostik.

Aus den vorliegenden Angaben wird ein erstes schmerzpsychotherapeutisches Angebot erarbeitet. Dabei werden die jeweils aktuellen Richt- bzw. Leitlinien der Fachverbände zur Diagnostik und Therapie der vorliegenden Schmerzproblematik zugrunde gelegt.

Psychologischer Erstkontakt im Einzel- und/oder Gruppenrahmen:

- Bei Bedarf: Vertiefende schmerzpsychologische Diagnostik mit Erfassung schmerzbegleitender bzw. -aufrechterhaltender psychischer Problemstellungen im Einzelgespräch
- Individualisierung des schmerztherapeutischen Angebots im Sinne einer Auftragsklärung und gemeinsamen Zielformulierung

Durchführung der speziellen Schmerzpsychotherapie im Einzel- und/oder Gruppenrahmen:

- Vermittlung von kognitiv-verhaltenstherapeutischen Techniken zur psychologischen Schmerzkontrolle
 - Die Macht der Gedanken nutzen
 - Entspannung trotz Schmerz (z.B. Progressive Relaxation nach Jacobson)
 - Schmerzveränderung durch Selbsthypnose
 - Schmerzverhalten erkennen und verändern
 - Biofeedback
- Anwendung der Akzeptanz und Commitmenttherapie (ACT) bei Schmerzen, die bislang trotz aller Bemühungen kaum zu beeinflussen waren und zum leidvollen Lebensmittelpunkt geworden sind
 - Finden und Bewusstmachen der eigenen Lebens-Werte („Was ist mir wirklich wichtig im Leben?“)
 - Finden von erreichbaren Zielen in Übereinstimmung mit den Lebens-Werten
 - Finden von Barrieren auf dem Weg zur Zielerreichung (z.B. Schmerz)
 - Erlernen einer mentalen Grundhaltung, um diese Barrieren (z.B. Schmerz) bedeutungslos werden zu lassen (Akzeptanz)
 - Selbstverpflichtung zu und Durchführung von ersten Schritten zur Zielerreichung (Commitment)
- Bei Bedarf: Kurzzeit-Psychotherapie schmerzbegleitender bzw. -aufrechterhaltender psychischer Problemstellungen

Therapieabschluss

- Erfolgskontrolle
- Weiterführende Empfehlungen zur Selbst- und ggf. Fremdhilfe