

Schmerzbewältigungstraining

Dipl.-Psych. Peter Mattenklodt
Schmerzzentrum

Universitätsklinikum
Erlangen



1

- Wozu braucht es einen Psychologen in der Schmerztherapie?

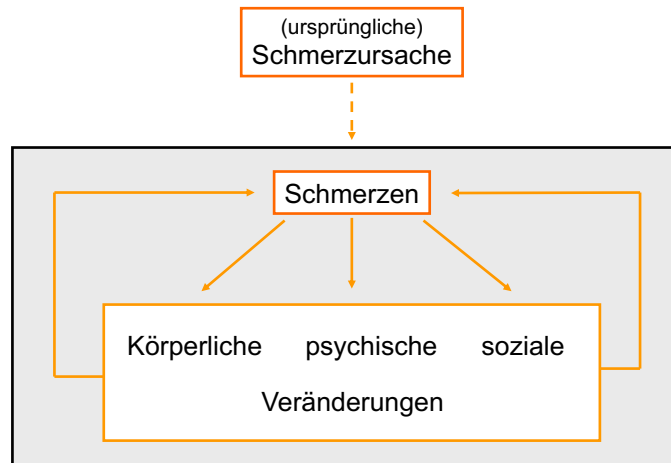
- Was sind sinnvolle Inhalte für ein Schmerzbewältigungstraining?



2

2

Der Teufelskreis chronischer Schmerzen



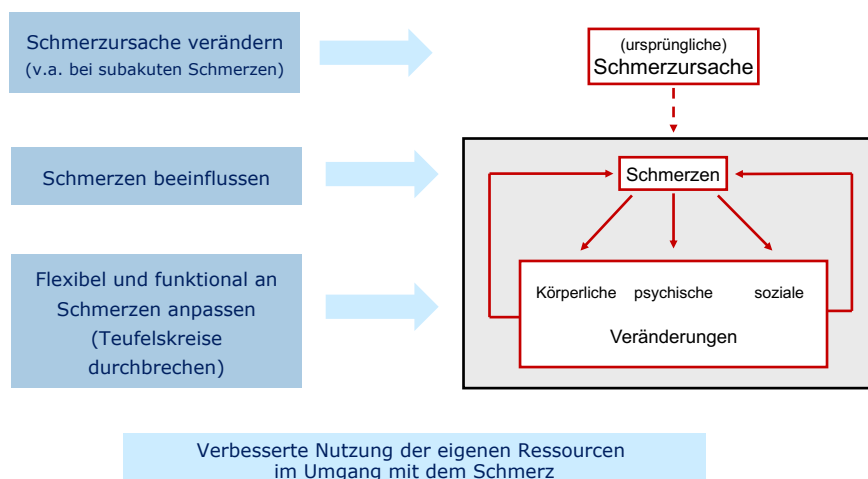
Mattenklodt P (2016): Schmerzpsychotherapie. In: Schuler M (Hrsg.). Therapie des älteren Schmerzpatienten. Berlin: De Gruyter.

Universitätsklinikum
Erlangen

3

3

Ziele psychologischer Schmerztherapie



Universitätsklinikum
Erlangen

4

4

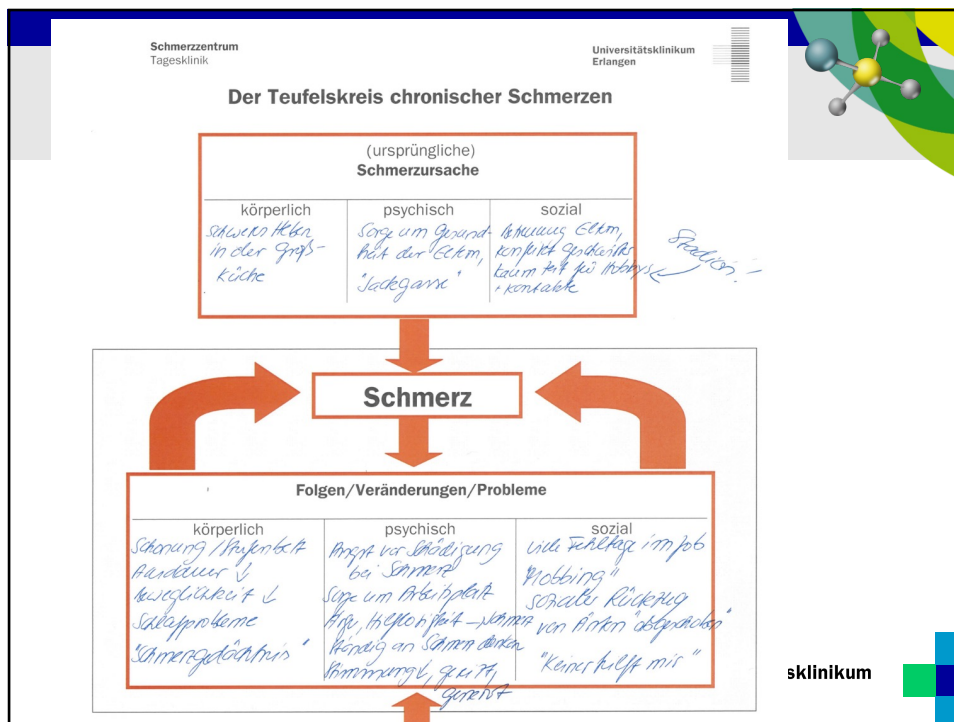
Teilziele sind u.a.:

- Körperliche und psychosoziale Reaktivierung
- Eigenverantwortliches Krankheitsmanagement
- Vermeiden von Über-/Unterforderung durch Erkennen von Grenzen
- bio-psycho-soziale Erweiterung des subjektiven Schmerzkonzepts
- Selbstwirksamkeit bez. Schmerzen erleben
- Schmerzen als Teil des Lebens akzeptieren
- Mit negativen Gefühlen bei Schmerzen umgehen können
- Eine realistische Lebensperspektive haben
- Eigenen Ressourcen erkennen und ausbauen können
- Mit Schmerzen im sozialen Kontext kompetent umgehen können
- Autonom im Umgang mit Gesundheitssystem sein

Nobis, Pielsticker (2016). In: H.-R. Casser et al. (Hrsg.), Rückenschmerzen und Nackenschmerzen. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016
Arnold B et al. 2014. Der Schmerz 28:459-472.

Universitätsklinikum
Erlangen

5



6

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten
- Wertklärung
- Umgang mit nicht-hilfreichen Gedanken
- Balance von Ruhe und Belastung
- Entspannung und Imagination



Universitätsklinikum
Erlangen

8

8

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation



Universitätsklinikum
Erlangen

9

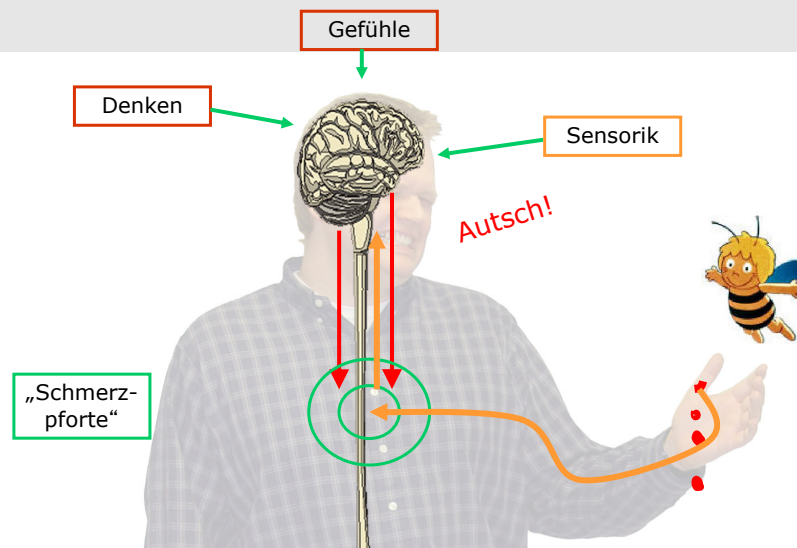
9

Korrigierende Botschaften der Schmerzedukation

Krankheitsvorstellung	Edukationsbotschaft
Schmerz ist ein lokales Geschehen.	Schmerz betrifft den ganzen Menschen und entsteht im Gehirn.
Schmerz weist immer auf einen körperlichen Defekt hin.	Schmerz ist ein bio-psycho-soziales Geschehen und kann auch ohne körperliche Schädigung stark sein.
Psychosoziale Faktoren sind nur bei Vorliegen psychischer Störungen am Schmerz beteiligt.	(Gesunde) psychosoziale Faktoren sind bei jedem Schmerz beteiligt.
Mir hilft nur gründlichste Diagnostik und Ursachen-suche.	Diagnostik und fortgesetzte Ursachensuche kann die Chronifizierung verstärken.
Schmerz ist ein körperliches Problem und kann nur rein medizinisch behandelt werden.	Chronische Schmerzen lassen sich am besten interdisziplinär behandeln.
Mir kann nur der Arzt helfen.	Die wesentlichen Teile der Schmerztherapie liegen in meiner Verantwortung. Meine Behandler können mich dabei unterstützen.
Im Alter sind Schmerzen ganz normal.	Auch im höheren Lebensalter lassen sich Schmerzen oft wirkungsvoll behandeln.

10

Das System der Schmerzverarbeitung



Mattenklodt P (2016): Schmerzpsychotherapie. In: Schuler M (Hrsg.). Therapie des älteren Schmerzpatienten. Berlin: De Gruyter.

11

Universitätsklinikum
Erlangen

Zentrale Botschaften

- An der Schmerzwahrnehmung sind immer körperliche und (gesunde) psychische Prozesse beteiligt.
- somatischer Schmerzreiz und subjektives Schmerzempfinden stehen i.d.R. in keinem proportionalen Verhältnis zueinander.
- Die Schmerzwahrnehmung entsteht im Gehirn und ist (wie jede andere Wahrnehmung auch) das Ergebnis einer komplexen Verarbeitung des ursprünglichen Schmerzreizes.
- An dieser Verarbeitung sind wesentlich auch kognitive Bewertungsprozesse und emotionale Reaktionen beteiligt.
- Neben der aufsteigenden Schmerzleitung ins Gehirn gibt es auch eine absteigende Schmerzhemmung, die (beispielsweise auf Höhe des Rückenmarks) die Weiterleitung von Schmerzimpulsen hemmen kann (Metapher der „Schmerzpforte“ gemäß der *gate control*-Theorie nach Melzack und Wall (Melzack 1962)).

Mattenklodt P (2016): Schmerzpsychotherapie. In: Schuler M (Hrsg.). Therapie des älteren Schmerzpatienten. Berlin: De Gruyter.

Universitätsklinikum
Erlangen

12

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz



Universitätsklinikum
Erlangen

13

13

Schmerzmonster am Wegrand



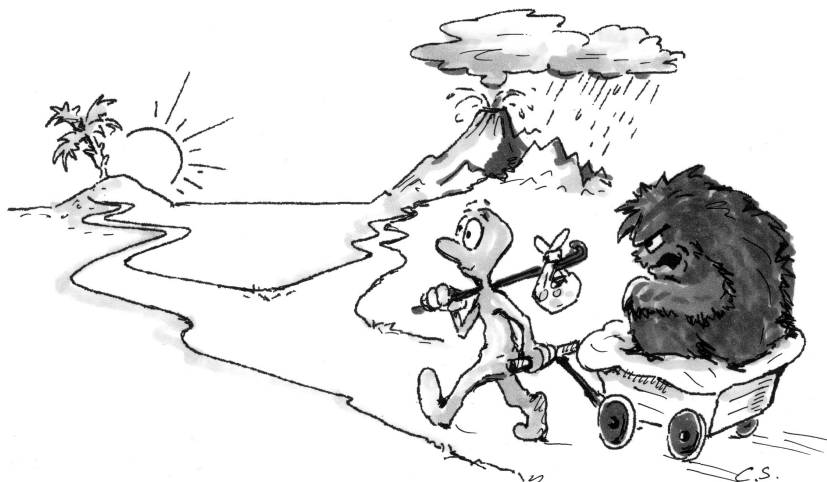
Wengenroth: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Beltz, 2017

Universitätsklinikum
Erlangen

14

14

Schmerzmonster am Wegrand



Wengenroth: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Beltz, 2017

Universitätsklinikum
Erlangen

15

15

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung



Universitätsklinikum
Erlangen

19

19

Haben Sie Lust.....

- ...auf ein kleines Experiment?



Universitätsklinikum
Erlangen

20

20

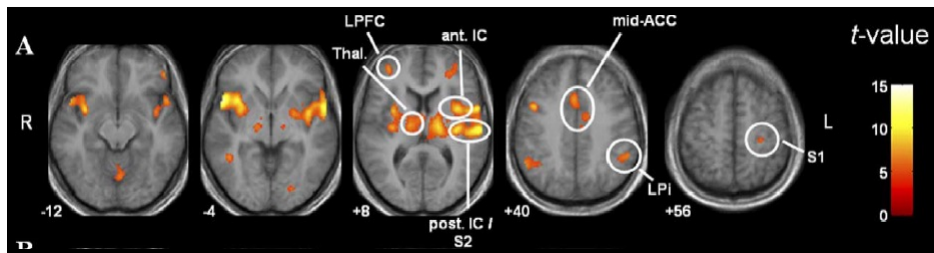
Distraction modulates connectivity of the cingulo-frontal cortex and the midbrain during pain—an fMRI analysis

PAIN

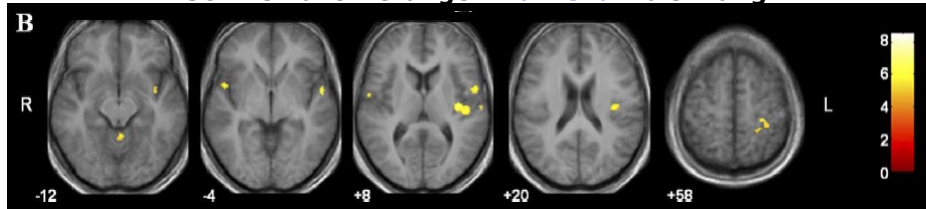
Michael Valet^{a,*}, Till Sprenger^a, Henning Boecker^{a,b}, Frode Willoch^b, Ernst Rummeny^c, Bastian Conrad^d, Peter Erhard^{a,b,c}, Thomas R. Tolle^a

Pain 109 (2004) 399–408

Schmerzaktivierungen *ohne* Ablenkung



Schmerzaktivierungen *während* Ablenkung



21

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten



Universitätsklinikum
Erlangen

22

22

Angenehmes Erleben



Was habe ich in den letzten
24 Stunden Angenehmes erlebt?

Universitätsklinikum
Erlangen

23

23

Angenehmes Erleben

■ Protokollieren schöner Momente

- Tagebuch der schönen Momente
- Komplimente-Buch
- Handy-Foto-Journal
- Was löst es in mir aus, wenn ich mein Tagebuch durchsehe?



■ Gezielter Aufbau angenehmer Aktivitäten

- Ideensammlung erstellen
- Allg. Liste möglicherweise hilfreich
- Persönlichen Plan erstellen

Universitätsklinikum
Erlangen

24

24

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten
- Wertklärung



Universitätsklinikum
Erlangen

25

25

Übung: „Und täglich grüßt das Murmeltier“



Was macht mein Leben wertvoll?

Universitätsklinikum
Erlangen

26

26

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten
- Wertklärung
- Veränderung nicht-hilfreicher Gedanken



Universitätsklinikum
Erlangen

27

27

Der Umgang mit nicht-hilfreichen Gedanken

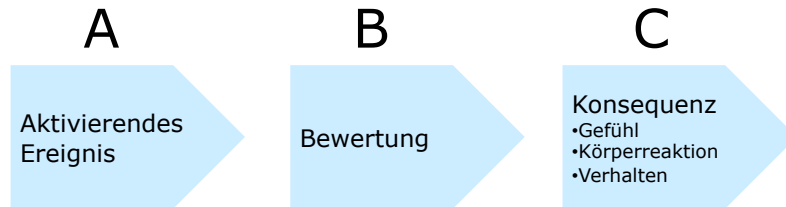
- **KVT:**
Inhalte irrationaler Gedanken verändern
- **ACT:**
Funktion nicht-hilfreicher Gedanken verändern



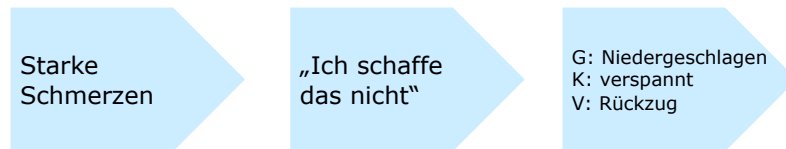
Universitätsklinikum
Erlangen

28

Veränderung nicht-hilfreicher Gedanken Das „Gedanken-ABC“



Nicht hilfreiches Beispiel:

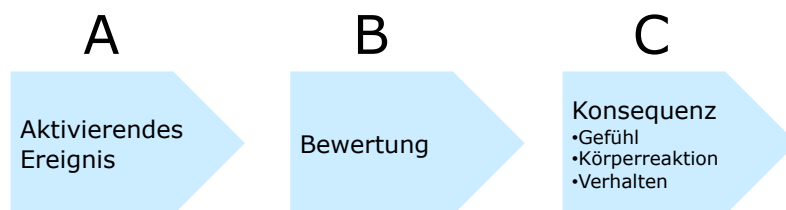


A.Ellis, 1993

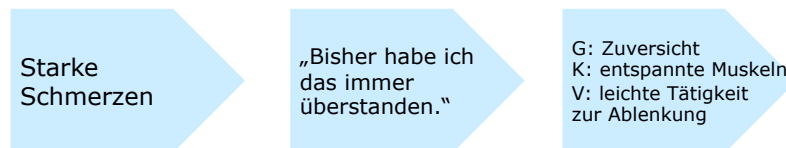
Universitätsklinikum
Erlangen

30

Veränderung nicht-hilfreicher Gedanken Das „Gedanken-ABC“



Hilfreiches Beispiel:



A.Ellis, 1993

Universitätsklinikum
Erlangen

31

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten
- Wertklärung
- Veränderung nicht-hilfreicher Gedanken
- Abstand zur inneren Wortmaschine



Universitätsklinikum
Erlangen

34

34

Umgang mit Gedanken Lektion 1

«Ein Indianer kennt
keinen

Gedanken sind
nicht wählbar,
das darauf folgende
Verhalten schon!

Universitätsklinikum
Erlangen

35

35

Umgang mit Gedanken Lektion 2

Gedanken sind
Produkte des Verstandes,
keine Tatsachen.



„Dies ist keine Pfeife.“

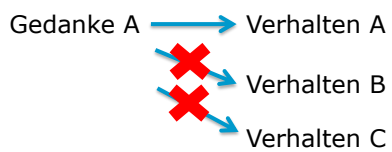
Universitätsklinikum
Erlangen

36

36

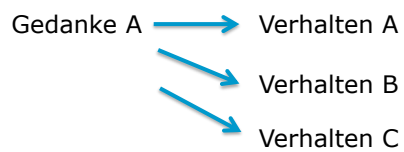
ACT in der Schmerztherapie: Kognitive Defusion

Kognitive Fusion



Gedanken als Herrscher
über mein Verhalten

Kognitive Defusion



Gedanken als Werkzeug

Universitätsklinikum
Erlangen

37

ACT in der Schmerztherapie: Abstand zur inneren Wortmaschine

- Lernen, Gedanken mit Distanz zu beobachten, ohne sich zu verstricken
- Veränderung der *Funktion* von Gedanken, nicht ihres *Inhalts*
- Strategien:
 - Gedanken verfremden
 - „Jetzt denke ich gerade, dass...“ („Labeling“)
 - Beobachter-Selbst
 - Physikalisierung (Wenn dieser Gedanke ein Tier wäre...)
 - Schachbrett-Metapher



„Wenn ich jetzt gerade auf meinen Gedanken höre,
bringt mich das einem erfüllten Leben näher?“

38

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten
- Wertklärung
- Umgang mit nicht-hilfreichen Gedanken
- Balance von Ruhe und Belastung

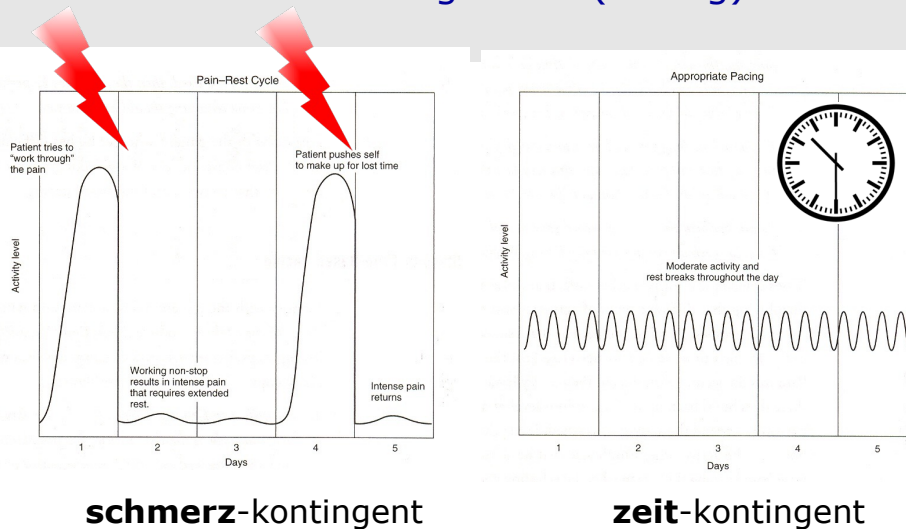


Universitätsklinikum
Erlangen

39

39

Ruhe-Aktivitäts-Management (Pacing)



schmerz-kontingent

zeit-kontingent

Universitätsklinikum
Erlangen

40

4 Schritte zum Ruhe-Aktivitätsmanagement

- Geeignete genau definierte Aktivität für Pacing auswählen
- Dauer körperlicher Aktivität festlegen (Baseline – 20-30%)
- Dauer für Pausen festlegen (Baseline + 20%)
- 3 P's: Prioritäten, Planen, Praktizieren
- Aktivität langsam steigern, Pausenzeiten langsam verringern
- Bei Schmerzverstärkungen: Aktivitätszeit halbieren und in den folgenden 3 Tagen schrittweise wieder steigern

Keefe et al. In: Turk & Gatchel (2002)

Universitätsklinikum
Erlangen

41

Stadtbummel

"Im der Pause liegt der Kopf"


- zu Fuß zum Bus 5-10'
- Busfahrt zu Arkaden 10'
- zu Fuß zum Kaufhof
- Sittpause: Bank vor Kaufhof (Regen: in den Arkaden) 10'
- im Kaufhof stehen 30'
- Sittpause im Kaufhof (mehr Rolletopper) deutl. beobachtet, weitere Shopping planen 10'
- im Kaufhof weiter stehen 20'
- Sittpause wie oben 10'
- zu Fuß zum Friseur Böhmert 10' + 10'
- auf heller Stricke beim Friseur Haare machen 30' ↗
- zu Fuß zum Bus 5'
- mit Bus nach Hause 10'

2:45 h

42

Schmerzbewältigungstraining: Inhalte

- Schmerzedukation
- Individuelles Erklärungsmodell
- Schmerzakzeptanz
- Aufmerksamkeitslenkung
- Aufbau angenehmer Aktivitäten
- Wertklärung
- Umgang mit nicht-hilfreichen Gedanken
- Balance von Ruhe und Belastung
- Entspannung und Imagination



**Universitätsklinikum
Erlangen**

43



Universitätsklinikum
Erlangen

44

44

„Spezielle Schmerzpsychotherapie“

- Curriculum, 80h
- für Psychologen und
Ärzte (mit psychotherapeutischen
Kenntnissen in Theorie und Praxis)
- auch online!
- auch einzelne Seminare
buchbar



Institut für Schmerztherapie München

<https://institut-ism.de/>

Universitätsklinikum
Erlangen

45

45

Lesetipps



Therapie-Tools Schmerzstörungen: Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial (Beltz Therapie-Tools)
von Martin von Wachter und Bernd Kappis | 15. August 2019

★★★★☆ ~ 38

Taschenbuch

46,95€

✓prime Lieferung bis **morgen, 6. Mai**
GRATIS Versand durch Amazon

Kindle

42,99€



Schmerzen verlernen: Die erfolgreichen Techniken und Übungen der psychologischen Schmerzbewältigung
von Jutta Richter | 20. Februar 2021

★★★★☆ ~ 8

Taschenbuch

22,99€

✓prime Lieferung bis **Samstag, 7. Mai**
GRATIS Versand durch Amazon

Andere Angebote

13,09 € (24 gebrauchte und neue Artikel)

Kindle

16,99€

Universitätsklinikum
Erlangen

46

46

Lesetipps für Patienten und Angehörige



Chronische Schmerzen: Selbsthilfe, Tipps und Fallbeispiele für Betroffene
von Martin von Wachter | 27. August 2021

★★★★☆ ~ 2

Taschenbuch

19,99€

✓prime Lieferung bis **Samstag, 7. Mai**
GRATIS Versand durch Amazon
Nur noch 14 auf Lager (mehr ist unterwegs).

Andere Angebote

11,70 € (26 gebrauchte und neue Artikel)



Schmerzen verstehen

von David S. Butler, Lorimer G. Moseley, et al. | 21. April 2016

★★★★☆ ~ 167

Gebundenes Buch

59,99€

✓prime Lieferung bis **morgen, 6. Mai**
GRATIS Versand durch Amazon

Andere Angebote

51,28 € (20 gebrauchte und neue Artikel)

Universitätsklinikum
Erlangen

47

47

Den Schmerz verstehen - und was zu tun ist in 10 Minuten



<https://www.youtube.com/watch?v=KpJfixYaBrw>

Universitätsklinikum
Erlangen

48

Zum Schluss:



Universitätsklinikum
Erlangen

51

51

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Dipl.-Psych. Peter Mattenklodt
Leitender Psychologe
Schmerzzentrum
Universitätsklinikum Erlangen
Krankenhausstr. 12
91054 Erlangen

peter.mattenklodt@uk-erlangen.de
<http://www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de>



Universitätsklinikum
Erlangen



52

52