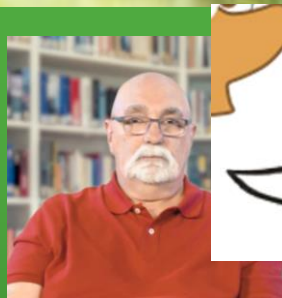


# Strategien zum besseren Umgang mit chron. Schmerzen

[www.paintoolkit.org](http://www.paintoolkit.org)

Reinhard Sittl  
Erlangen  
[reinhardsittl@gmail.com](mailto:reinhardsittl@gmail.com)



Practical tips  
and skills on how  
to self-manage  
your pain

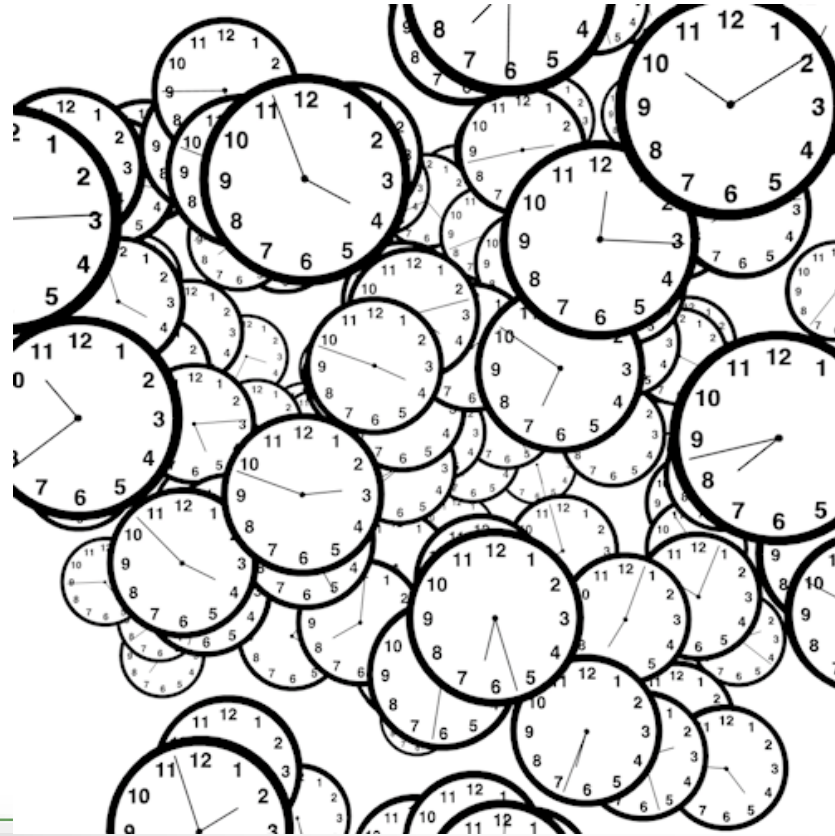


**P. Moore**

übersetzt und adaptiert von  
Reinhard und Ruth Sittl

# Ein Jahr hat 8760 Stunden

Menschen mit Schmerzen verbringen im Durchschnitt) 3 Stunden beim Arzt ... also für die verbleibenden 8757 Stunden –müssen sie alleine zurecht kommen



# Vorstellung der Patienten



**Schmerz**

**Kein Schmerz**

REALITY

Realität: Antichronifizierung ist mühsam



VANDENBOSCH  
RAYMOND JAMES

## Drei Fragen die Hinweise auf ein Chronifizierungsrisiko geben

Machen Sie an guten Tagen mehr als an schlechten Tagen?

Machen Sie oft mehr als Sie tun müssen?

3 Fragen

Machen Sie es immer allen recht und haben Sie Probleme, NEIN zu anderen zu sagen, wenn man Sie um etwas bittet?

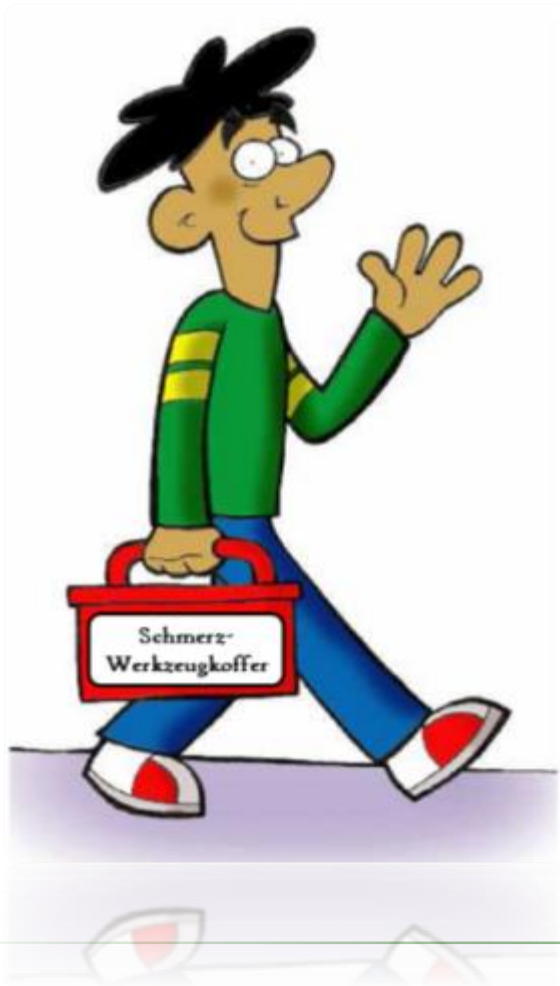
Mehr als 80% der chronischen Schmerzpatienten beantworten die Fragen mit **JA**

## Schmerzpatienten haben häufig diese typischen Wesenszüge oder Gewohnheiten:

- Unterschiedliches Verhalten an guten und schlechten Tagen
- mehr erreichen wollen als nötig
- es anderen Recht machen wollen und nicht Nein sagen können



# Berufsziel: Schmerz(selbst)manager



Vom „JA - ABER“

zur

„Ich kann“-Person 

- Eine Berufsausbildung dauert seine Zeit....



**Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz**

➤ **Akzeptieren Sie, dass Sie Schmerzen haben.** Dann sehen Sie sich die weiteren Werkzeuge an.

**Werkzeug 2 – Eigeninitiative**

➤ Schaffen Sie sich ein **Team von Menschen, das Sie unterstützt.**

**Werkzeug 3 –  
Richtiges Tempo**

➤ Gehen Sie **schrittweise** vor.

**Werkzeug 4 – Prioritäten**

➤ **Lernen Sie Prioritäten zu setzen** und Ihre Tage zu planen.

**Werkzeug 5 –  
Ziele und Aktionspläne**

➤ Überlegen Sie sich **Ziele und wie Sie diese erreichen wollen.**

**Werkzeug 6 –  
Geduld**

➤ Seien Sie **geduldig mit sich selbst.**



**Werkzeug 7 – Entspannung**

➤ **Lernen Sie Entspannungstechniken.**

**Werkzeug 8 – Bewegung**

➤ **Machen Sie Dehnungsübungen und bewegen Sie sich.**

**Werkzeug 9 – Tagebuch**

➤ **Führen Sie ein Tagebuch und verfolgen Sie ihre Fortschritte.**

**Werkzeug 10 –  
Plan B**

➤ **Entwerfen Sie einen Plan für Rückschläge oder Schmerzepisoden.**

**Werkzeug 11 – Teamarbeit**

➤ **Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen.**

**Werkzeug 12 – Konsequenz**

➤ **Setzen Sie die Werkzeuge 1-11 im Alltag beständig um.**





## Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz

**Akzeptieren Sie, dass Sie Schmerzen haben.** Dann sehen Sie sich die weiteren Werkzeuge an.

Schmerzakzeptanz ist das **erste und wichtigste Werkzeug** in Ihrem Koffer.



## Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz

Diese Akzeptanz gleicht dem **Öffnen einer Tür**. Sie lässt Sie in einen Raum eintreten, der **viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe bereithält**.

Ihre Schmerzen zu akzeptieren **heißt nicht aufzugeben**, sondern zu erkennen, dass Sie im Hinblick auf ein verbessertes Management Ihrer Schmerzen die Kontrolle selbst übernehmen müssen.





## Werkzeug 2 – Eigeninitiative

- **Schaffen Sie sich ein Team von Menschen**, das Sie auf Ihrem Weg zu mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen unterstützt.
- Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Ihr **Physiotherapeut Ihnen mehr Übungen zeigt**, die Sie selbst durchführen können oder
- dass **Familienmitglieder und Freunde Sie im Haushalt entlasten**, um Überanstrengung und Schmerzepisoden zu vermeiden.

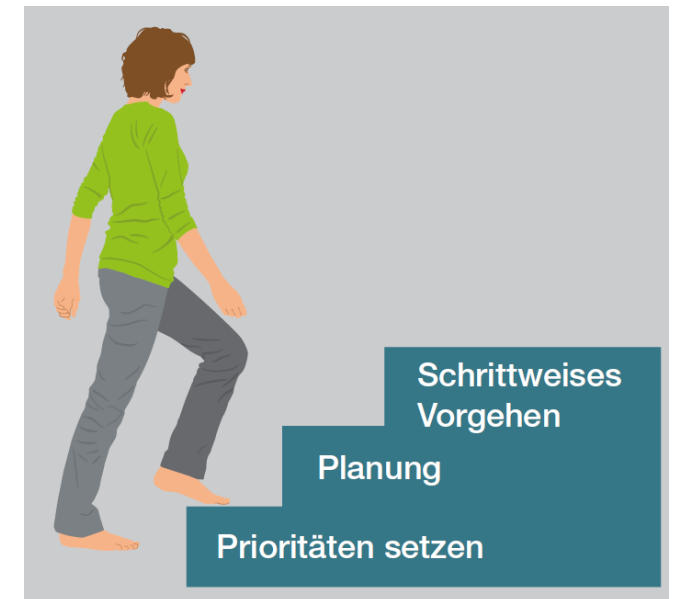
# 3 P des Schmerzpatienten



**P** Prioritäten festlegen

**P** Planen

**P** Portionieren



# 3



# des Schmerzpatienten

## **Prioritäten setzen**

= was muss getan werden

## **Planung**

= bevor Sie etwas in Angriff nehmen, sollten Sie darüber nachdenken, was Sie genau tun wollen und wie

## **Schrittweises Vorgehen**

= arbeiten Sie sich nach und nach an eine Sache heran – Sie müssen nicht alles auf einmal machen



## Werkzeug 3 – Prioritäten

Lernen Sie **Prioritäten zu setzen** und Ihre **Tage zu planen**.

Prioritäten zu setzen und Ihre Tage zu planen, ist ein essentieller Schritt auf Ihrem Weg zu einem **Leben, in dem SIE Ihre Schmerzen im Griff haben – und nicht umgekehrt**



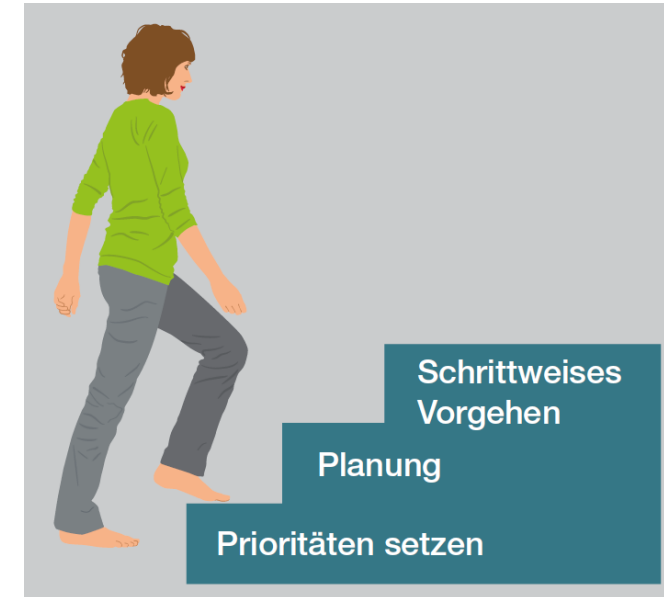


## Werkzeug 4– Ziele und Aktionspläne

Überlegen Sie sich Ziele und **wie Sie diese erreichen wollen.**

So wie Sie bei einem Wettrennen die Ziellinie brauchen oder bei einem Fußballspiel das Tor – so brauchen Sie jetzt etwas, nach dem Sie streben können.

Um Enttäuschungen zu vermeiden, sollten Sie **realistische Ziele** wählen.





## Werkzeug 5– Richtiges Tempo

- > Gehen Sie **schrittweise** vor (Portionieren).
- > Das richtige Tempo zu finden, heißt auch eine Pause zu machen, **bevor** man sie braucht!







## Werkzeug 6 – Geduld

Seien Sie **geduldig mit sich selbst.**

**Es kann einige Wochen oder Monate dauern,** bis Sie Veränderungen, wie zum Beispiel eine fröhlichere Grundstimmung, an sich erkennen können und sich über Verbesserungen, wie etwa eine gesteigerte körperliche Fitness, freuen dürfen.





## Werkzeug 7 – Entspannung

Entspannungstechniken sind sehr wichtig, um **verspannten Muskeln den Kampf anzusagen**



Entspannend kann vieles sein:

- Lesen, Musik hören, im Garten werkeln, sich mit Freunden zum Kaffee oder Tee treffen, ins Kino oder Restaurant gehen, Bauchatmung durchzuführen, meditieren, tanzen, spazieren gehen.



## Werkzeug 8 – Bewegung

### ➤ **Machen Sie Dehnungsübungen und bewegen Sie sich**

*Viele Menschen, die unter dauerhaften Schmerzen leiden, haben Angst vor sportlicher Betätigung, weil Sie fürchten, es könnte Ihre Schmerzen verstärken.*

*Diese Angst ist jedoch unbegründet – wenn man es langsam angehen lässt!*



Regelmäßige **Dehnübungen**  
und **Bewegung** vermindern  
die **Beschwerden**.

Es geht im ersten Schritt um den  
Erhalt der Funktionen und  
**nicht um kurzfristige  
Höchstleistungen !!**

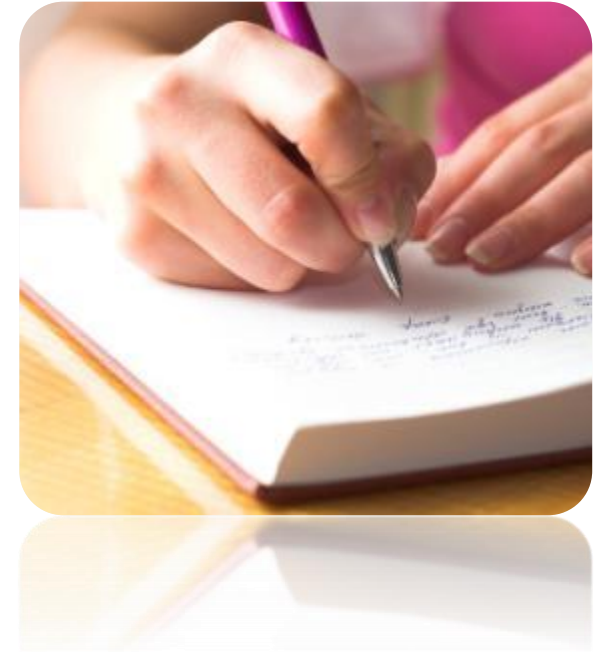


## Werkzeug 9 – Tagebuch

Führen Sie ein Tagebuch und verfolgen Sie ihre Fortschritte.

Ein **Tagebuch**, in dem Sie Ihre Aktivitäten notieren, **hilft Ihnen zu kontrollieren**, wie weit Sie bereits gekommen sind.

**Schreiben Sie auf**, welche Erfolge Sie durch mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen verbuchen konnten.





## Werkzeug 10 – Plan B

Entwerfen Sie einen **Plan für Rückschläge oder Schmerzepisoden.**

**Notfallplan A und B**

Ist es realistisch davon zu sprechen Schmerzepisoden, erleiden zu können?

~ Sie keine Rückschläge,

Die Antwort lautet schlicht und einfach: **Nein.**





## Werkzeug 11 – Teamarbeit

- **Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt und/oder Therapeuten zusammen.**

Teamarbeit ist unerlässlich. Stellen Sie sich vor, das Team von Österreich würde ohne gemeinsame Taktik spielen!

- **Sie spielen in diesem Spiel eine zentrale Rolle.**





## Werkzeug 12 – Konsequenz

Vielleicht fragen Sie sich:

„Muss ich die Werkzeuge 1-11 wirklich täglich anwenden?“



**Ja, täglich!**

Wirklich jeden Tag?

Die einfache Antwort lautet:



**JA!**

*Genauso wie Personen mit Diabetes (Zuckerkrankheit) ihre Medikation einnehmen und ihre Diät einhalten müssen, so müssen auch Sie Ihre persönliche Behandlung / Ihre Aufgaben erledigen.*

Pete: „Keeping patients in the driving seat, is the key“







Vielen Dank!

Thank you  
for attention!

Und nun Pete im Orginalton

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

**Dr. med. Dipl. Soz.-W. Reinhard Sittl**

Langfeldstraße 11 | 91058 Erlangen

Telefon 01573-27 81 905 | [info@hypnose-schmerz.de](mailto:info@hypnose-schmerz.de)