

Psychotherapie: Praxis



Martin von Wachter · Askan Hendrichke

Psychoedukation bei chronischen Schmerzen

Manual und Materialien

EXTRAS ONLINE

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Martin von Wachter
Askan Hendrichke

Psychoedukation bei chronischen Schmerzen

Manual und Materialien

Mit 31 Abbildungen und 10 Tabellen

Dr. med Martin von Wachter

Klinik für Psychosomatik
Ostalb-Klinikum
Aalen
Deutschland

Dr. med Askan Hendrichke

Klinik für Psychosomatik
Ostalb-Klinikum
Aalen
Deutschland

Ergänzendes Material finden Sie unter [http:// extras.springer.com](http://extras.springer.com) 978-3-662-47982-7

ISBN 978-3-662-47982-7 ISBN 978-3-662-47983-4 (ebook)
DOI 10.1007/978-3-662-47983-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Oleksiy Mark / fotolia.com
Cartoons: Claudia Styrsky, München

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg

Vorwort

Moderne Schmerztherapie und Schmerz-Psychotherapie nutzen heute Psychoedukation als etabliertes Basiselement multimodaler Behandlungsprogramme. Es ist daher naheliegend, dass Psychoedukation auch Eingang in die AWMF-Behandlungsleitlinien verschiedener Schmerzerkrankungen gefunden hat. Vorrangiges Ziel ist es, dass die Betroffenen mit ihrer Erkrankung selbst und deren Auswirkungen im Alltag besser umgehen und zu einem gesundheitsförderlichen, aktiven Lebensstil motiviert werden können. Dabei stellt die Entwicklung bzw. Förderung und Stärkung von Selbstmanagementkompetenzen sowie die Vermittlung von Erkrankungs- und Behandlungswissen eine wichtige Kernaufgabe dar.

Patienten und ihren Angehörigen kann Psychoedukation aber auch helfen, die komplexen Zusammenhänge zwischen seelischen, körperlichen und sozialen Faktoren zu verstehen, Selbstwirksamkeit zu fördern und passiv-regressiven Versorgungstendenzen entgegenzuwirken. Sie schafft die Voraussetzung für eine interdisziplinäre multimodale Therapie, in die der informierte Patient im Sinne einer geteilten Verantwortung eingebunden ist. Die Behandler können aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich erläutern, konkrete Behandlungsmöglichkeiten darstellen und dabei dem Patienten auf einer kooperativen Ebene begegnen. Gerade bei chronischen Schmerzerkrankungen sollte der Patient als Experte der eigenen Krankheit aktiv angesprochen werden, um seine Kompetenzen, Ressourcen und Eigeninitiative zu fördern.

Mit diesem Buch stellen wir das seit 15 Jahren praktizierte Aalener Manual zur Psychoedukation chronischer Schmerzerkrankungen vor. Nach einer grundlegenden theoretischen Einführung zur Psychoedukation und chronischen Schmerzerkrankungen werden in 12 Praxis-Modulen die Charakteristika verschiedener Schmerz-Störungsbilder vermittelt und manualisierte Schritte zum therapeutisch-edukativen Vorgehen erläutert. Im Einzelnen finden dabei folgende Schmerzbilder entsprechend ihren zugrundeliegenden Pathomechanismen Berücksichtigung:

- Schmerz als Begleitsymptom bei körperlicher Erkrankung, mit und ohne psychische Komorbidität,
- Schmerz als Ausdruck einer stressassoziierten funktionellen Störung,
- somatoformer Schmerz als Ausdruck einer psychischen Erkrankung.

Neben der Vorstellung eines bio-psycho-sozialen Schmerzmodells werden vielfältige Interventionstechniken, wie z. B. Schmerzbewältigungstraining, Schmerztagebuch, kognitive Umstrukturierung, Stressbewältigung, Pausenmanagement, Umgang mit Grundbedürfnissen, Differenzierung zwischen Schmerz und Affekt etc., erläutert und ihr patientengerechter Einsatz vermittelt. Auch die Einbeziehung von Angehörigen ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Psychoedukation.

Internetbasierte themenbezogene Arbeitsblätter für Behandler und Patienten, aber auch Bücher, Psychoedukations-Videos, Internetlinks, Apps und Selbsthilfebücher werden als mediales Arbeitsmaterial vorgestellt und in ihren Anwendungsmöglichkeiten differenziert beschrieben. Die Arbeitsblätter können unter <http://extras.springer.com> (nach Eingabe der ISBN) heruntergeladen und für jedes Modul können im Internet ergänzende Präsentationsfolien unter <http://www.schmerzpsychoedukation.de> abgerufen werden.

Ergänzend zu diesem Manual, das sich in erster Linie an Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten, aber auch an Physio- und Bewegungstherapeuten, spezialisiertes Pflegepersonal sowie an Mitarbeiter im Bereich von Programmen zur Gesundheitsförderung wendet, liegt vom gleichen Erstautor ein Schmerztherapie-Begleitbuch für Patienten vor (s. u.). Die beiden Bücher sind ideal aufeinander abgestimmt und greifen auf identische Bausteine und Materialien zurück. In verständlicher Sprache können sich Behandler und Betroffene so die wesentlichen Inhalte der Schmerz-Psychoedukation erschließen und für die Therapie im Sinne einer praktizierten Selbsthilfe verfügbar machen.

Chronische Schmerzen. Selbsthilfe und Therapiebegleitung, Orientierung für Angehörige und konkrete Tipps und Fallbeispiele. Martin von Wachter. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014.

Wir möchten uns für manch konstruktiven und inspirierenden Dialog mit unseren Fachkollegen bedanken, von denen hier stellvertretend Dipl.-Psych. Bernd Kappis, Dipl.-Psych. Hans-Günter Nobis, Dr. Priska Ostermoor und Dr. Claus Derra genannt sein sollen. Danken möchten wir auch den Mitarbeiterinnen des Springer Verlages für die professionelle Begleitung dieses Buches, insbesondere Monika Radecki, Sigrid Janke und Dr. med. Martina Kahl-Scholz (Lektorat). Ein ganz besonderer Dank gilt jedoch unseren Patienten für ihre Fragen, Rückmeldungen und Offenheit, mit der sie die Entwicklung unseres Edukationsprogramms erst möglich gemacht haben.

Martin von Wachter, Askan Hendrichke
Aalen, Oktober 2015

Die Autoren

Dr. med. Martin von Wachter ist Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie mit Zusatzausbildung in psychosomatischer Schmerztherapie (IGPS) und leitender Oberarzt der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Ostalb-Klinikum Aalen.

Martin von Wachter blickt als Autor zahlreicher wissenschaftlicher Veröffentlichungen zum Thema psychosomatische Schmerztherapie in Zeitschriften und Büchern auf eine breite Vortragstätigkeit zurück. Er arbeitet an der Entwicklung neuer Versorgungskonzepte in der Psychosomatik und ist beteiligt an der Formulierung der S3-Leitlinie Fibromyalgiesyndrom (AWMF). Martin von Wachter beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit der Entwicklung und dem Einsatz psychoedukativer Behandlungsformen in der Psychosomatik. Er ist Autor eines Patientenratgebers „Chronische Schmerzen“ und hat im Internet die Video-Edukation SchmerzTV gegründet. Er ist Supervisor der Interdisziplinären Gesellschaft für Psychosomatische Schmerztherapie IGPS (Arbeitsgruppe „Patientenedukation“) und aktives Mitglied in der Deutschen Schmerzgesellschaft DGSS (Arbeitskreis „Patienteninformation“), der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie DGPM, sowie im Deutschen Kollegium für Psychosomatische Medizin DKPM.

Dr. med. Askan Hendrichke ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Allgemeinmedizin und Physikalische Therapie. Askan Hendrichke ist Chefarzt der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Ostalb-Klinikum Aalen und lehrender Therapeut für Systemische Therapie. Als Autor zahlreicher wissenschaftlicher Veröffentlichungen hat er eine umfangreiche Vortragstätigkeit im In- und Ausland absolviert. In den Jahren 2012–2015 wurde er als FOCUS Top-Mediziner ausgezeichnet.

Askan Hendrichke ist Mitglied mehrerer Fachgesellschaften: Deutsche Schmerzgesellschaft DGSS, Interdisziplinäre Gesellschaft für Psychosomatische Schmerztherapie IGPS, Deutsches Kollegium für Psychosomatische Medizin DKPM, Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie DGPM. Als Dozent für Psychosomatik und Systemische Familientherapie in China ist er langjähriges Vorstands- und Präsidiumsmitglied der Deutsch-Chinesischen Akademie für Psychotherapie DCAP.

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Einleitung	3
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
	Literatur	4
2	Psychoedukation	5
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
2.1	Historische Entwicklung und Definition	6
2.2	Patienten als Experten	7
2.3	Differenzierung der edukativen Behandlungsformen	8
	Literatur	9
3	Schmerzkrankheit	11
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
3.1	Unterschiede bei verschiedenen Schmerzkrankungen	12
3.2	Differenzierung chronischer Schmerzstörungen	12
	Literatur	14
4	Verfügbare Therapiemanuale und ihre Wirksamkeit	15
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
4.1	Therapiemanuale zu einzelnen Schmerzstörungen und Wirksamkeit	16
4.2	Reviews mit Wirksamkeitsnachweisen	17
4.3	Studien zu spezifischen Inhalten der Psychoedukation	18
	Literatur	18
5	Grundlagen, Inhalte und Ziele der Schmerzpsychoedukation	21
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
5.1	Zielgruppe	23
5.2	Kontraindikationen	23
	Literatur	23
6	Haltung und Qualifikation des Therapeuten	25
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
6.1	Therapeutenhaltung	26
6.2	Gruppenleitung	26
	Literatur	26

II Praxis

7	Das Manual – Psychoedukation bei chronischem Schmerz	29
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
7.1	Organisationsstruktur	30

7.2	Gruppengröße und Zusammensetzung	32
7.3	Didaktische Hilfsmittel/Medien	33
7.4	Modifikationen und verschiedene Settings	34
7.5	Kurzversion 2-teilig	35
7.6	Gliederung der Module	36
	Literatur	37
8	Modul 1 – Ursachen und Folgen	39
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrischke</i>	
8.1	Zielgruppe	40
8.2	Ziele	40
8.3	Zeit	40
8.4	Informationen	40
8.5	Praktische Übungen	44
8.6	Fragen für den Austausch	44
8.7	Angehörigenperspektive	44
8.8	Spezielle Settings	44
8.9	Arbeitsblätter	45
8.10	Buchempfehlung	45
	Literatur	45
9	Modul 2 – Besonderheiten unterschiedlicher Schmerzerkrankungen	47
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrischke</i>	
9.1	Zielgruppe	48
9.2	Ziele	48
9.3	Zeit	48
9.4	Informationen	48
9.5	Praktische Übungen	50
9.6	Fragen für den Austausch	50
9.7	Angehörigenperspektive	50
9.8	Spezielle Settings	51
9.9	Arbeitsblätter	51
9.10	Buchempfehlung	51
	Literatur	51
10	Modul 3 – Beginn der Behandlung: Selbstbeobachtung und Ziele	53
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrischke</i>	
10.1	Zielgruppe	54
10.2	Ziele	54
10.3	Zeit	54
10.4	Informationen	54
10.5	Praktische Übungen	56
10.6	Fragen für den Austausch	56
10.7	Angehörigenperspektive	56
10.8	Spezielle Settings	56
10.9	Arbeitsblätter	56
10.10	Buchempfehlung	56
	Literatur	59

11	Modul 4 – Strategien zur Schmerzbewältigung	61
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
11.1	Zielgruppe	62
11.2	Ziele	62
11.3	Zeit	62
11.4	Informationen	62
11.4.1	Strategien zur Schmerzbewältigung	62
11.5	Praktische Übungen	66
11.6	Fragen für den Austausch	66
11.7	Angehörigenperspektive	66
11.8	Spezielle Settings	67
11.9	Arbeitsblätter	67
11.10	Buchempfehlung	67
	Literatur	67
12	Modul 5 – Umgang mit chronischer Krankheit	69
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
12.1	Zielgruppe	70
12.2	Ziele	70
12.3	Zeit	70
12.4	Informationen	70
12.5	Praktische Übungen	72
12.6	Fragen für den Austausch	74
12.7	Angehörigenperspektive	74
12.8	Spezielle Settings	74
12.9	Arbeitsblätter	74
12.10	Buchempfehlung	74
	Literatur	74
13	Modul 6 – Stress, Schmerz und Entspannung	77
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
13.1	Zielgruppe	78
13.2	Ziele	78
13.3	Zeit	78
13.4	Informationen	78
13.4.1	Stress und Schmerz	81
13.5	Praktische Übungen	86
13.6	Fragen für den Austausch	86
13.7	Angehörigenperspektive	86
13.8	Modifikation	86
13.9	Arbeitsblätter	86
13.10	Buch- und Audioempfehlungen	87
	Literatur	87
14	Modul 7 – Bewegung tut gut	89
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
14.1	Zielgruppe	90
14.2	Ziele	90

14.3	Zeit	90
14.4	Informationen	90
14.5	Praktische Übungen	94
14.6	Fragen für den Austausch	98
14.7	Angehörigenperspektive	98
14.8	Spezielle Settings	98
14.9	Arbeitsblätter	98
14.10	Buchempfehlung	98
	Literatur	98
15	Modul 8 – Schlaf und Schmerz	101
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
15.1	Zielgruppe	102
15.2	Ziele	102
15.3	Zeit	102
15.4	Informationen	102
15.5	Praktische Übungen	106
15.6	Fragen für den Austausch	106
15.7	Angehörigenperspektive	106
15.8	Spezielle Settings	106
15.9	Arbeitsblätter	106
15.10	Buchempfehlung	106
	Literatur	108
16	Modul 9 – Ressourcen erkennen und fördern	109
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
16.1	Zielgruppe	110
16.2	Ziele	110
16.3	Zeit	110
16.4	Informationen	110
16.5	Praktische Übungen	111
16.6	Fragen für den Austausch	113
16.7	Angehörigenperspektive	113
16.8	Spezielle Settings	113
16.9	Arbeitsblätter	115
16.10	Buchempfehlungen und Materialien	115
	Literatur	115
17	Modul 10 – Schmerz-Affekt-Differenzierung und Grundbedürfnisse	117
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
17.1	Zielgruppe	118
17.2	Ziele	118
17.3	Zeit	118
17.4	Informationen	118
17.5	Praktische Übungen	122
17.6	Fragen für den Austausch	122
17.7	Angehörigenperspektive	122
17.8	Spezielle Settings	122

17.9	Buchempfehlungen	125
17.10	Arbeitsblatt	125
	Literatur	125
18	Modul 11 – Medikamente	127
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
18.1	Zielgruppe	128
18.2	Ziele	128
18.3	Zeit	128
18.4	Informationen	128
18.5	Praktische Übungen	131
18.6	Fragen für den Austausch	131
18.7	Angehörigenperspektive	131
18.8	Spezielle Settings	131
18.9	Arbeitsblätter	131
18.10	Buchempfehlungen und Links	131
	Literatur	133
19	Modul 12 – Psychoedukation gemeinsam mit Angehörigen	135
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
19.1	Zielgruppe	136
19.2	Ziele	136
19.3	Zeit	136
19.4	Informationen	136
19.5	Fragen für den Austausch	140
19.6	Spezielle Settings	141
19.7	Arbeitsblätter	142
19.8	Buchempfehlung	142
19.9	Evaluation Familien-Psychoedukation in der Psychosomatik	142
	Literatur	147
20	Peer-Edukation	149
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
20.1	Peer-Arbeit	150
20.2	Selbsthilfegruppenleiter als Experten in der Psychoedukation	150
20.3	Transfergruppe – Psychoedukation durch ehemalige Patienten	151
20.4	Evaluation	152
20.5	Peer-Arbeit im Einzelsetting	152
20.6	Arbeitsblätter	154
	Literatur	154
21	Praktische Übungen	155
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
21.1	Bewegungsübungen	156
21.2	Kurzform der Progressiven Relaxation nach Jacobson – „kurzer Jacob“	157
21.3	Imaginationsübungen	157
21.4	Körperressourcenübung	158
	Literatur	158

22	Bücher, Internet und Filme	159
	<i>Martin von Wachter, Askan Hendrichke</i>	
22.1	Buchempfehlungen für Patienten	160
22.2	Psychoedukationsfilme auf DVD	160
22.3	CDs	161
22.4	Psychoedukation im Internet	162
22.4.1	Linkliste	162
22.4.2	Öffentliche Institutionen	164
22.4.3	Betroffenenverbände und Selbsthilfe	164
22.4.4	Übungen und Material	164
22.4.5	Erfahrungsberichte	165
22.4.6	Edukationsfilme im Internet	165
22.4.7	Apps	165
22.5	Arbeitsblätter	166
	Literatur	166
	Serviceteil	169
	Stichwortverzeichnis	170

Grundlagen

- Kapitel 1** **Einleitung – 3**
Martin von Wachter, Askan Hendrichke
- Kapitel 2** **Psychoedukation – 5**
Martin von Wachter, Askan Hendrichke
- Kapitel 3** **Schmerzkrankheit – 11**
Martin von Wachter, Askan Hendrichke
- Kapitel 4** **Verfügbare Therapiemanuale und ihre
Wirksamkeit – 15**
Martin von Wachter, Askan Hendrichke
- Kapitel 5** **Grundlagen, Inhalte und Ziele der
Schmerzpsychoedukation – 21**
Martin von Wachter, Askan Hendrichke
- Kapitel 6** **Haltung und Qualifikation des Therapeuten – 25**
Martin von Wachter, Askan Hendrichke