

**Herzlich Willkommen**



Bayerische Landeskammer der  
Psychologischen Psychotherapeuten und der  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

**Psychotherapie  
bei körperlichen  
Erkrankungen**

**Am Beispiel  
„Chronischer  
Schmerz“**

**Pressegespräch**

**11. März 2010**

**Moderation:**

**Dr. Marianne Koch**

**Experten:**

**Dr. Bernhard Klasen**

**Dr. Klaus Klimczyk**

**Dr. Nikolaus Melcop**

**Patient:**

**Arnulf Neumeyer**

# Welche Krankheitsbilder

## Vier Krankheitsklassen:

- Erkrankungen des Kreislaufsystems
- Erkrankungen des Verdauungssystems
- Psychische und Verhaltensstörungen
- Krankheiten des Bewegungsapparats

**verursachen über die Hälfte aller Krankheitskosten**

Quelle: Robert Koch Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 2009

# Schmerzerkrankungen

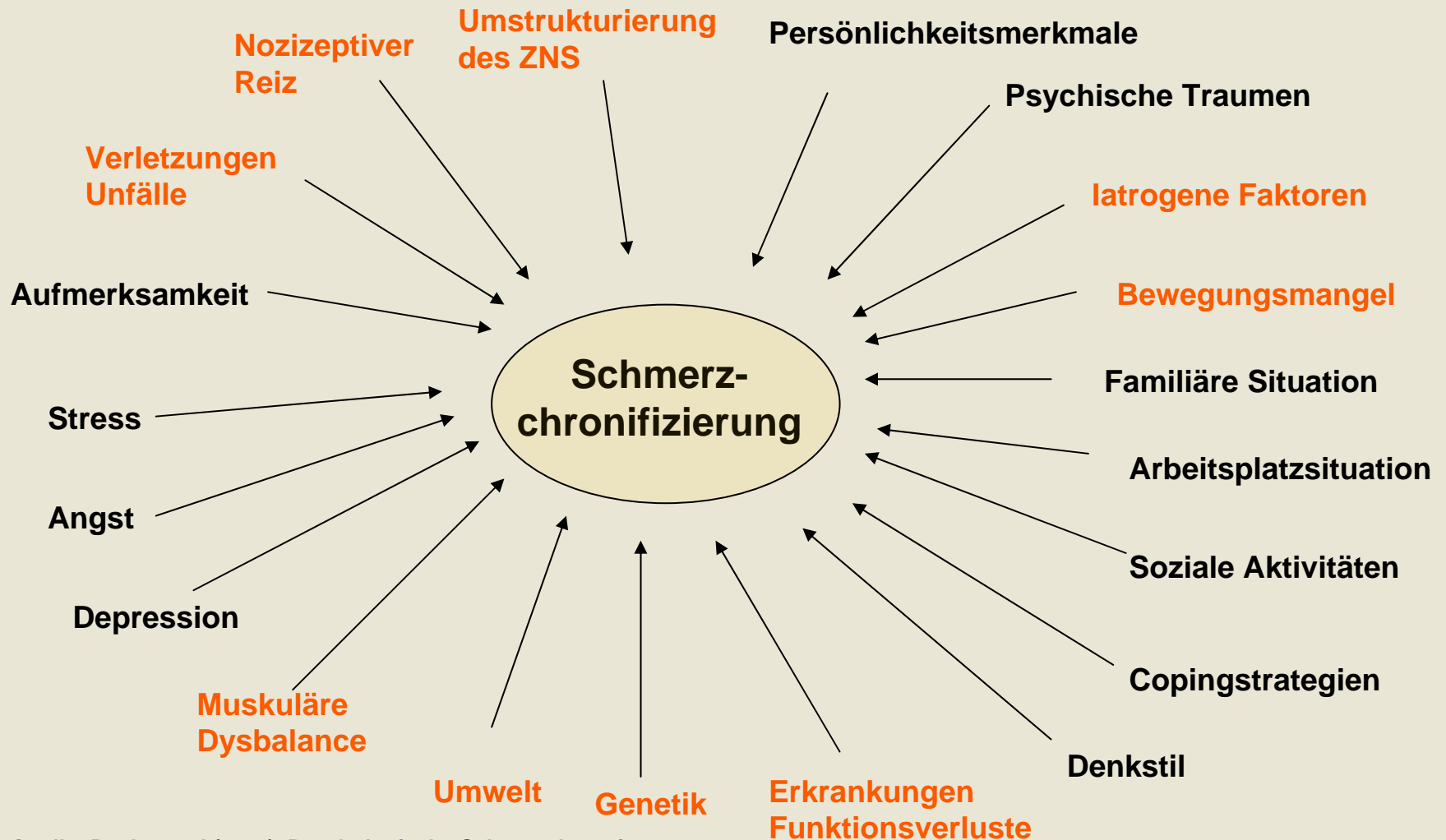
Sind zu einem großen Teil den **Erkrankungen des Bewegungsapparats** zuzuordnen

Im Vordergrund stehen **Rückenleiden**

- 3,5% aller direkten Krankheitskosten (ca. 8,3 Mrd. €)
- 5,2 % aller indirekten Krankheitskosten (ca. 208.000 Erwerbstätigkeitsjahre)

Quelle: Robert Koch Institut, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 2009

# Multifaktorielle Verursachung



Quelle: Basler et al (2004). Psychologische Schmerztherapie

# Multimodale Behandlung

... bedeutet im Idealfall die Zusammenarbeit von

**Medizin**

**Psychotherapie**

**Physiotherapie**

**Sporttherapie**

**Ergotherapie**

**Musik- und Tanztherapie**

**Pflege**

**Sozialarbeit**

... auf Augenhöhe

## Keine eingebildeten Schmerzen

**Chronifizierung akuter Schmerzen führt zu strukturellen Veränderungen im Rückenmark und Gehirn**

**Z.B. bei Phantomschmerz, chronischem Rückenschmerz ohne nachweisbarem BSV, Schmerzen bei Fibromyalgie**

**Schmerzen sind immer echt**

# Nackenschläge bekommen

Nicht nur Autos verschleiben, sondern auch wir Menschen  
Z.B. Verschleißerscheinungen im Bereich der Halswirbelsäule  
(kleine Wirbelgelenke, auch Facettengelenke genannt)

Es kommt zu bewegungsabhängigen bzw. limitierenden  
Schmerzen, die ausstrahlen

In der Regel verschwinden die Schmerzen wieder schnell bei  
*angemessenem* Umgang damit

*Nackenschläge* wie der Verlust des Arbeitsplatzes, Mobbing, eine  
schwere Beziehungskrise oder Trennung vom Partner führen zu  
ausgeprägten Verspannungen im gesamten Schulter-Nacken-  
Bereich

Durch diese Reizung können die Entzündungen der kleinen  
Wirbelgelenke nicht ausheilen und bereiten dauerhaft Schmerzen

Verschleißerscheinungen können auch durch psychosoziale  
Stressoren allein ausgelöst und verstärkt werden



# Balance

**Menschen neigen zu gesundheitsgefährdendem Verhalten**

**Es gibt den verbissenen bzw. fröhlichen Durchhalter mit dauerhafter Überlastung**

**Entgegengesetzt dazu gibt es depressive Vermeider mit zuwenig Aktivität**

**Durchhalten überlastet Gelenke dauerhaft und unterhält dadurch die Verschleißaktivierung**

**Zu wenig Bewegung führt zu Abbau und damit zum Verlust der Stoßdämpferfunktion der Muskulatur, die Anfälligkeit für Schmerz steigt**

**Diesen Teufelskreislauf gilt es zu durchbrechen und eine angemessene Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden**

**Hilfreich dazu ist die „30% Regel“**

# Schmerzmanagement

## So werden Sie zu Ihrem eigenen *Schmerz*manager

 **Fachklinik  
Enzensberg**  
Interdisziplinäres  
Schmerzzentrum

Dieser Schmerzmanager  
ist im Kiosk auch als Poster  
für € 3,- erhältlich.



Übernehmen  
Sie Verantwortung



Setzen Sie sich Ziele



Beobachten  
Sie Ihre Fortschritte



Werden  
Sie körperlich aktiv



Lassen  
Sie sich anregen



Finden  
Sie Ihre Balance



Suchen  
und akzeptieren Sie  
Unterstützung



Tun Sie, was  
Ihnen Spaß macht



Investieren  
Sie in Beziehungen



Wappnen Sie  
sich für Rückschläge



Belohnen Sie sich



Viel Erfolg wünscht  
das Team des Schmerzzentrums  
der m&i-Fachklinik Enzensberg

10/13/04/200

# Epidemiologie hochchronifizierter Schmerzen

17 % aller Einwohner in Deutschland haben chronische Schmerzen (ca. 15 Mio.) von durchschnittlich 6.9 Jahren Dauer.

Davon weisen ca. 10 % (1,5 Mio.) Schmerzen mit erheblichen körperlichen, psychischen und sozialen Beeinträchtigungen auf.

Das entspricht ca. 221.000 chronischen Schmerzpatienten in München und 22.100 schwerst-beeinträchtigten Schmerzpatienten

Ein nicht unerheblicher Anteil davon wird bisher nicht adäquat und damit auch nicht nachhaltig versorgt.

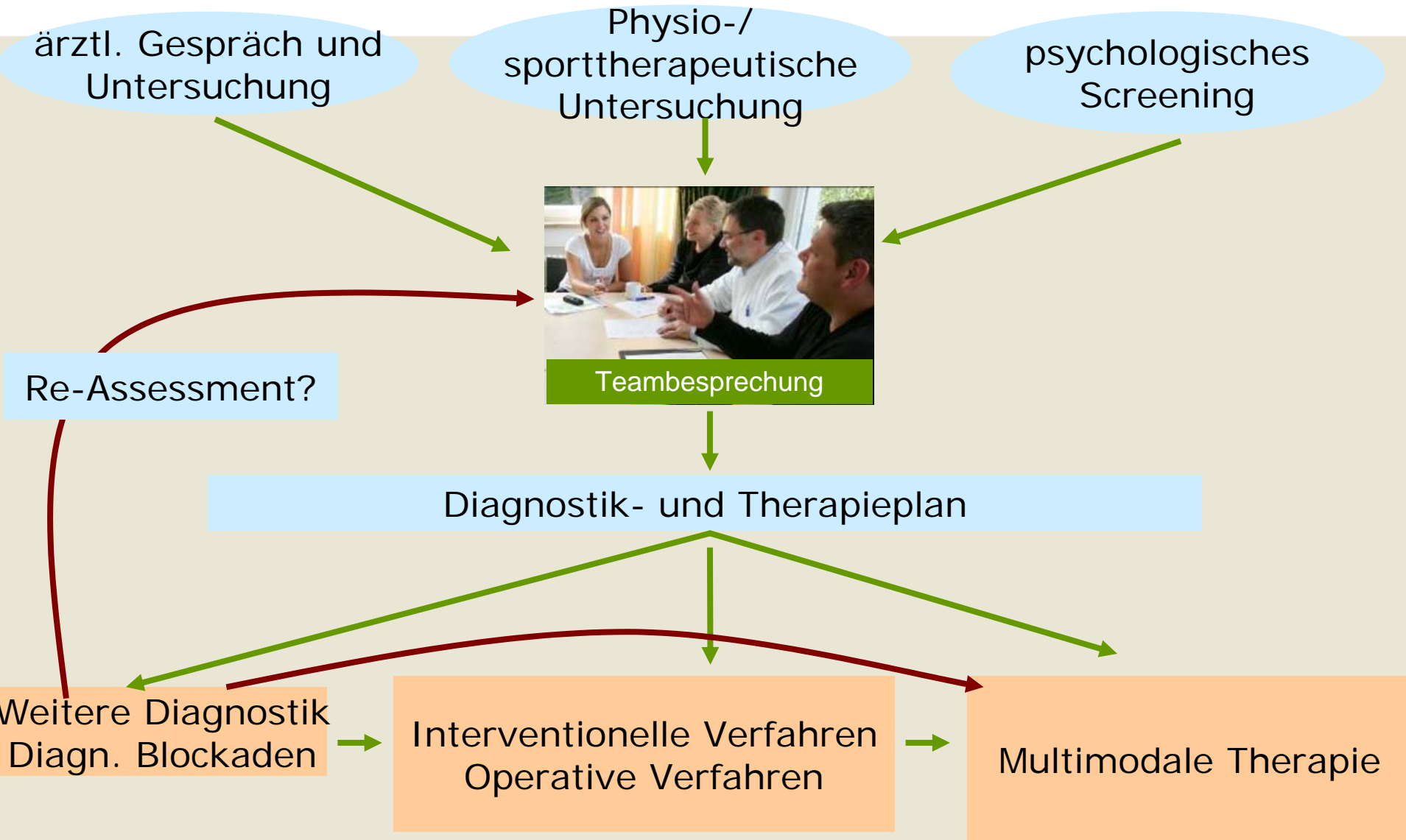
Die Diagnostik und Behandlung erfolgt oft nicht interdisziplinär, nach Behandlungsstandards oder mit nachhaltigem Erfolg.

Viele Schmerz-Patienten haben lange Behandlungskarrieren.

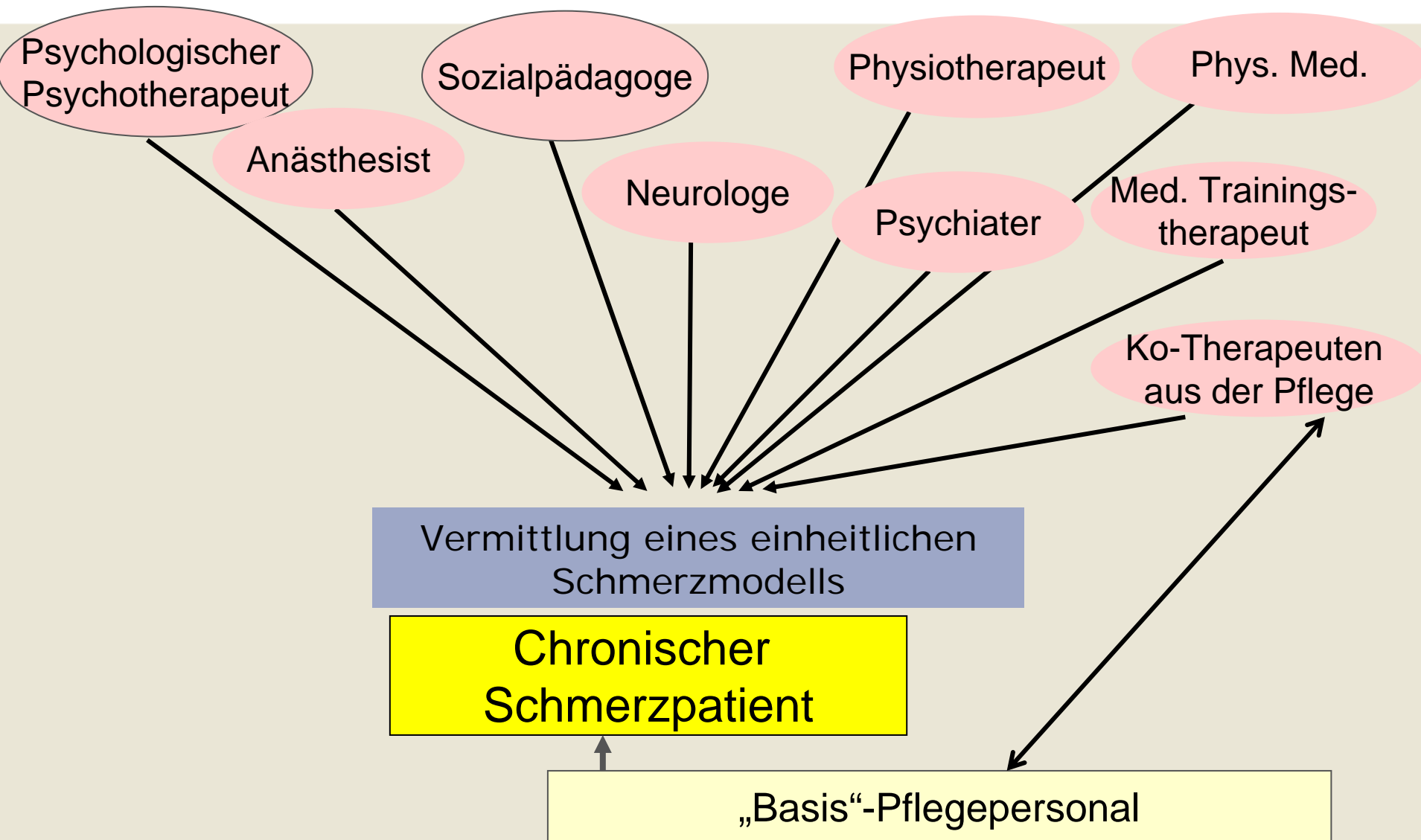
# Therapiebausteine psychologischer Therapie

Klärungsorientiert	Bewältigungsorientiert
Psychoedukation	Aktivitäten (-aufbau)
Selbstbeobachtung	Entspannungstechniken
Kognitive Strategien	Soziale Kompetenz
Aufmerksamkeitslenkung	Problemlösetraining
	Biofeedback
+ Ressourcenorientierte Interventionen	

# Ambulante Therapieplanung: Setting: Multidisziplinäres Assessment



# Stationäres multimodales Setting



## Ziele von Psychotherapie mit Schmerzpatient/inn/en

- Reduktion der Schmerzsymptomatik mit individuell angepassten psychotherapeutischen Mitteln (Psychoedukation, Wahrnehmungslenkung, Entspannungstraining u.a.)
- Kompetenzvermittlung im Umgang mit psychischen und sozialen Faktoren, die sich auf die Schmerzsymptomatik negativ oder positiv auswirken
- Behandlung weiterer ggf. vorhandener psychischer Störungen mit Krankheitswert (z.B. Angst, Depression, Suizidalität, Trauma, Persönlichkeit)

# Forderungen

- Stärkere Berücksichtigung der Psychotherapie in der ambulanten und stationären Behandlung der Schmerzpatienten
- Frühzeitige Abklärung psychosozialer Risikofaktoren unter früher Einbeziehung psychotherapeutischer Fachkompetenz
- Förderung interdisziplinärer Behandlungskonzepte, im Rahmen derer Psychotherapeuten, Psychologen, Orthopäden, Neurologen, Anästhesiologen und Chirurgen eng zusammenarbeiten
- Stärkere Berücksichtigung präventiver Maßnahmen, die Chronifizierung von Schmerzen zu verhindern
- Erhöhung der Zahl der in Deutschland interdisziplinär arbeitenden schmerztherapeutischen Einrichtungen