

Spezielle Schmerzpsychotherapie im Gruppensetting

Von psychologischer Seite wird zunächst eine Auswertung des Patienten-Fragebogens und der schmerzspezifischen psychologischen Tests vorgenommen. Das resultierende Bewältigungs- und Beeinträchtigungsprofil des Patienten führt neben der Berücksichtigung der psychologischen Therapiemöglichkeiten beim vorliegenden Schmerzsyndrom zu entsprechenden gruppenpsychotherapeutischen Behandlungsempfehlungen.

GRUPPE

Biopsychosoziale Grundlagen des Schmerzes (2 x 50 Min.)

Im Rahmen der indikationsspezifischen psychologischen Gruppenarbeit „Biopsychosoziale Grundlagen des Schmerzes“ werden die Patienten über das Zusammenwirken physiologischer, kognitiver und emotionaler Einflussfaktoren bei der Entstehung, Aufrechterhaltung und Veränderung (Linderung und Verstärkung) von Schmerzen informiert und so für ein bio-psycho-soziales Verständnis ihrer Beschwerden sensibilisiert sowie für einen multimodalen Therapieansatz motiviert. Ihnen werden schmerzpsychologische Behandlungsverfahren zur Verbesserung der Schmerzbewältigung, zur Förderung der Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung der Lebensqualität vorgestellt.

Progressive Relaxation nach Jacobson, Durchführung in der Gruppe (6 x 30 Min.)

In psychologischen Entspannungsgruppen erlernt der Patient die Progressive Relaxation nach Jacobson.

Soziales Kompetenztraining für Schmerzpatienten (3 x 50 Min.)

Im Verlauf der Gruppenarbeit zum Thema „Soziales Kompetenztraining“ werden ausgewählte Problemstellungen und Konflikte thematisiert, mit denen Schmerzpatienten in ihrem sozialen Umfeld konfrontiert werden. Entsprechende Lösungsansätze werden vorgestellt und anhand von Alltagsbeispielen vertieft.

Stressbewältigung für Schmerzpatienten (3 x 50 Min.)

Die psychologische Gruppe zum Thema „Stressbewältigung“ beschäftigt sich mit der Entwicklung und Förderung individueller Stressbewältigungsstrategien, um die wechselseitige Verstärkung und Aufschaukelung von Stress und Schmerz zu unterbinden. Neben theoretischen Grundlagen zur Bedeutung von Stress, der Entstehung und dem Ablauf einer Stressreaktion und langfristiger Folgen chronischen Stresses erarbeiten die Patienten individuelle Auslöser (Stressoren) sowie eigene Einflussmöglichkeiten zur Prävention und Bewältigung von Stress im privaten und beruflichen Kontext.

Achtsamkeit und Schmerz (1 x 50 Min.)

Im Rahmen der indikationsspezifischen psychologischen Gruppenarbeit zum Thema „Achtsamkeit“ erhalten die Patienten eine Einführung in die Theorie und Praxis achtsamkeitsbasierter Verfahren, wobei der Nutzen für den Umgang mit Schmerzen im Vordergrund stand. Sie lernen das Verfahren kennen, üben es zunächst unter therapeutischer Anleitung und erhalten Instruktionen und Hinweise zur eigenständigen Durchführung.

Selbsthypnose bei chronischem Schmerz (1x 50 Min.)

Im Rahmen der indikationsspezifischen psychologischen Gruppenarbeit zum Thema „Selbsthypnose“ erhalten die Patienten eine Einführung in die Theorie und Praxis von selbsthypnotischen Verfahren, wobei der Nutzen für den Umgang mit Schmerzen im Vordergrund stand. Sie lernen das Verfahren kennen, üben es zunächst unter therapeutischer Anleitung und erhalten Instruktionen und Hinweise zur eigenständigen Durchführung.

Ist chronischer Schmerz sinnvoll? (1 x 50 Min.)

Das Erkennen und Reflektieren schmerzaufrechterhaltender psychosozialer Bedingungen steht im Mittelpunkt der Gruppenarbeit zur Frage „Ist chronischer Schmerz sinnvoll?“. Ein weiteres Ziel der Gruppe besteht darin, das Verständnis über die Bedeutung von Zielkonflikten auf die Erreichung schmerzrelevanter sowie privater und beruflicher Ziele zu fördern.

Ablenkung vom Schmerz (1 x 50 Min.)

Gegenstand des Schmerzbewältigungstrainings zum Thema „Ablenkung“ ist die Erarbeitung und Erprobung schmerzinkompatibler Ablenkungs- und Genussmöglichkeiten.

Mentale Strategien zur Schmerzbewältigung (2 x 50 Min.)

In der psychologischen Schmerzbewältigungsgruppe „Mentale Strategien“ beschäftigen wir uns mit Fragen der Schmerzakzeptanz sowie Wegen zur Reduzierung dysfunktionaler Gedanken und dem Aufbau positiver Bewältigungsmöglichkeiten schmerzbezogener Belastungen über selbstwertschützende, lösungsorientierte und humorvolle Situationsbewertungen.

Aktiv sein mit Schmerzen (2 x 50 Min.)

Gegenstand des Schmerzbewältigungstrainings zum Thema „Aktivitäten“ ist die Erarbeitung von Möglichkeiten zur angemessenen und schrittweisen Aktivitätssteigerung trotz Schmerzen.

Schmerzakzeptanz (2 x 50 Min.)

In der psychologischen Schmerzbewältigungsgruppe „Akzeptanz“ werden Möglichkeiten und Wege zur Steigerung der Lebensqualität, die Bedeutung von Lebenszielen und -werten für die Schmerzbewältigung und Hilfen zur Verbesserung der (Rest-)Schmerzakzeptanz erarbeitet.

Schlaftraining für Schmerzpatienten (3 x 50 Min.)

Im Rahmen der Gruppenarbeit zum Thema „Schlaftraining“ wird ein breites Spektrum an psychologischen Selbsthilfemaßnahmen vorgestellt und erprobt, um den durch Schmerz gestörten Schlaf zu verbessern.
