

Psychotherapeutische Kompetenz

Das Therapiespektrum, das Psychologen einsetzen, ist mindestens so umfangreich wie das medizinische – und es ist genauso wichtig. Denn neben den biologischen spielen psychosoziale Faktoren bei der Entstehung und vor allem bei der Aufrechterhaltung von Schmerzen eine wichtige Rolle. Außerdem beeinträchtigen chronische Schmerzen immer auch die Psyche und das Wohlbefinden.

Die Spezielle Schmerzpsychotherapie wird im Einzel- und/oder Gruppenrahmen durchgeführt. Sie stellt einen wesentlichen Teil der Multimodalen Schmerztherapie (OPS 8-918) im Rahmen einer Krankenhausbehandlung dar. Das vorrangige Ziel ist die Vermittlung von primär kognitiv-verhaltenstherapeutischen Techniken zur psychologischen Schmerzkontrolle.

Wichtige Verfahren sind:

- Veränderung schmerzfördernder Bedingungen
- Informationsgruppen rund um den chronischen Schmerz
- Stressbewältigungstraining
- Biofeedback
- Erlernen von Entspannungsverfahren
- Training sozialer Kompetenz
- Erlernen neuer Schmerzbewältigungsstrategien (Aufmerksamkeitsfokussierung, Imagination, Selbstinstruktion)
- Selbsthypnose
- Achtsamkeit und Akzeptanz in der Schmerztherapie