

Umdenken hilft- Wege aus dem Schmerzlabyrinth



Mag. Karin Weinhandl

Klinische und Gesundheitspsychologin

Abteilung Psychologie



Psychologische Schmerztherapie

- Psychologisches Aufnahmegespräch
- Einzeltherapien
- Gruppentherapien mit je 3 Terminen zu jeweils 50 Minuten
- Entspannungstraining, Hypnose
- Biofeedback



Ziel der psychologischen Schmerztherapie

- Veränderung alter Denkmuster
- Erkennen von Schmerzverstärkern
- Sensibilisierung für Stressfaktoren und körperliche Warnsignale
- Förderung der Selbstreflexion und Selbstachtsamkeit
- Vermittlung von Schmerzbewältigungsstrategien
- Pausenmanagement



Gruppentherapie: Umgang mit chronischem Schmerz

- I. **Akzeptanz:** Schmerz wird nicht einfach verschwinden
- II. **Verstehen:** Ursachen, Auslöser, Veränderung der eigenen Einstellung
- III. **Handeln:** Selbstregulation,
ressourcen- und lösungsorientiertes Handeln



I. Akzeptanz

Voraussetzung:

aktive Auseinandersetzung mit dem Schmerz,
Förderung der Selbstwirksamkeit,
verändere Fehlermeldungen im Gehirn,
neue Sichtweisen verinnerlichen

Ziele:

*realistische und wünschenswerte Ziele erfassen,
vom passiven Empfänger zum aktiven Manager seiner Gesundheit*



I. Alte Denkmuster erkennen und verstehen lernen

- Leistungsorientierte Denken
- Perfektionistisches Denken
- Harmoniedenken
- Kontrolldenken
- Autonomiedenken



II. Verstehen - Innere Ursachen



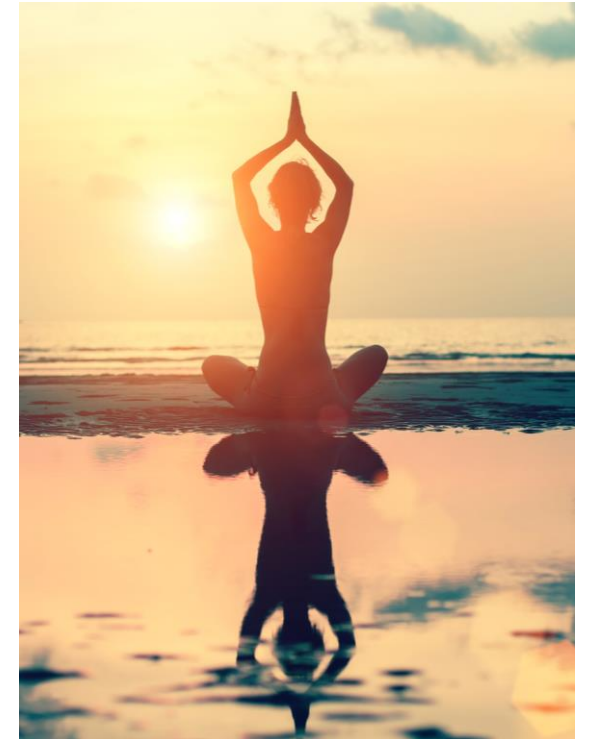
II. Verstehen - Stressverstärker

- Perfektionsstreben, Profilierungsstreben
- Unfähigkeit, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren (Selbstüberforderung)
- selbst unentbehrlich zu sein, nichts abgeben können (Kontrollstreben)
- Einzelkämpfermentalität
- allen Menschen alles recht machen zu wollen
- überstarkes Harmoniestreben, nicht Nein-Sagen können
- negative Gedanken, Ängste
- Selbstzweifel, Selbstabwertung

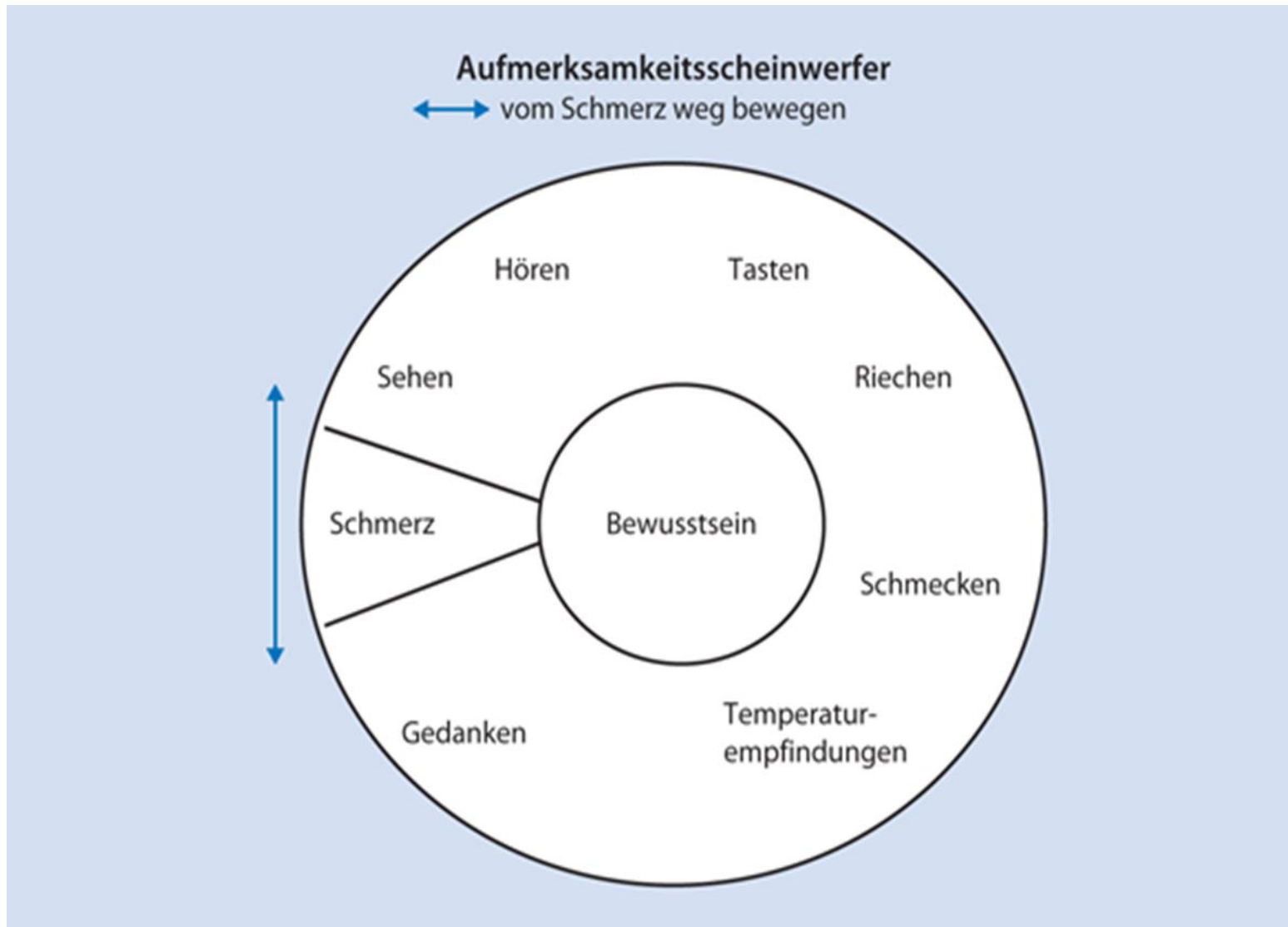


III. Handeln - Entspannungstechniken

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Achtsamkeitsübungen/Meditationstechniken
- Atemtechniken
- Vagusnerv-Übungen
- Biofeedback
- Imaginationstechniken
- Tiefenentspannung/Hypnose



III. Handeln - Verändern des Fokus



Übung: Innerer Wohlfühlort



III. Handeln - Schmerzbewältigungsstrategien

Schmerzhafte Muskelverspannungen

Entspannungsverfahren



Gedankenkarussell rund um den Schmerz

Ablenkungstechniken



Rückzug und Bewegungsvermeidung

Angepasste Bewegungseinheiten



Übung: Schluckreflextechnik





„ Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen, es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen.“

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

