

Psychoedukation bei chronischen Schmerzerkrankungen

M. von Wachter 2012

Selbsthilfebücher

- **Chronische Schmerzen** - Selbsthilfe und Therapiebegleitung. Martin von Wachter. Springer 2012 Selbsthilfe für Menschen mit chronischen Schmerzen – und deren Angehörige. Neue medizinische Erkenntnisse, differenzierte Darstellung der Schmerzerkrankungen und deren Behandlung. Praxisorientiert durch zahlreiche Hinweise, Übungen und Arbeitsblätter Dieses Buch ist als Vorbereitung und Begleitbuch für eine Psychotherapie und Psychoedukation sehr gut geeignet.
- **Schmerz - eine Herausforderung.** Informationen für Schmerzpatienten und deren Angehörige Herausgeber: Hans-Günter Nobis, Roman Rolke, Toni Graf-Baumann, Springerverlag 2012. Offizielle Informationsschrift der Deutschen Schmerzgesellschaft, der Deutschen Gesellschaft für psychologische Schmerztherapie und -forschung und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft. Ausführliche Informationen über verschiedene Schmerzentstehung, Schmerzerkrankungen und ihre Behandlung.
- **Schmerz verstehen.** Butler und Moseley, Springer Verlag 2005. Rückenschmerz und Pacing d.h. stufenweise Steigerung der Belastbarkeit wird gut erklärt. Schwerpunkt ist die Physiotherapie.
- **Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen** - Über den Umgang mit psychosomatischen Schmerzen. Hanne Seemann. Leben lernen 115, Pfeiffer Verlag 2009. Der Schwerpunkt liegt auf chronischen Schmerzen ohne Organbefund. Die Verbesserung der »Kommunikation« zwischen Körper und Ich steht im Zentrum des therapeutischen Ansatzes. Wie man auf Schmerzen hört und Warnsignale früher erkennt, zeigt die Autorin an vielen Beispielen aus der Praxis.
- **Schmerzen verlernen.** Richter, Jutta. Springer Verlag 2011. über 30 verhaltenstherapeutische Übungen aus der psychologischen Schmerztherapie, z.B. Entspannungsübungen, positive Selbstinstruktion, Achtsamkeitsumlenkung, Übungen zum Stressmanagement.
- **Den Schmerz in den Griff bekommen** Steffen Eychemüller, Madeleine Dinkel, Michael Nicholas und Allan Molloy. Huber 2010. Die Strategie des aktiven Umgangs mit chronischen Schmerzen
- **Psychosomatik verstehen:** Ratgeber für verzweifelte Patienten/innen, Ärzte/innen und Therapeuten/innen. Martin Pummerer, Shaker Media 2009. Ausführliches Schmerzkapitel
- **Ratgeber Rückenschmerz** - Informationen für Betroffene und Angehörige. Birgit Kröner-Herwig, Hogrefe Göttingen 2004. Der Ratgeber Rückenschmerz dient als Ergänzung und Vorbereitung der psychologischen Behandlung mit edukativen und verhaltenstherapeutischen Bausteinen sowie körperorientierten Übungen.
- **Chronischer Rückenschmerz.** Wege aus dem Dilemma. Michael Pflingsten und Jan Hildebrandt, Huber 1998
- **Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne,** Hartmut Göbel, Springer Verlag 2010. Buch über die verschiedenen Kopfschmerzen, medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlung, Materialien und Adressen
- **Patientenratgeber Kopfschmerzen und Migräne.** Charly Gaul, Andreas Totzeck, Anja Nicpon, Hans-Christoph Diener, Abw Wissenschaftsverlag, 2012
- **Ratgeber Kopfschmerz:** Informationen für Betroffene und Angehörige. Claus Bischoff und Harald C. Traue 2005, Hogrefe-Verlag

Psychoedukations Filme

Die Seele schweigt - der Körper spricht (Auditorium Netzwerk)

Psychosomatische Erkrankungen und ihre Behandlung. Martin v. Wachter und Askan Hendrichke. DVD Auditorium Netzwerk / Jokers Verlag 2009, EUR 6,95.

Wie beeinflussen sich Psyche und Körper gegenseitig? In sechs Vorträgen werden Chronische Schmerzkrankheiten und assoziierte psychosomatische Krankheitsbilder vorgestellt, wie somatoforme Körperbeschwerden, Schlafstörungen, Trauma-Folgestörungen, Krankheit und ihre Bewältigung in Familie und Partnerschaft und Burn-out-Syndrom. Gut verständlich werden komplexe Zusammenhänge zwischen seelischen, körperlichen und sozialen Faktoren erklärt. Dabei werden moderne Aspekte der Hirnforschung ebenso wie konkrete Behandlungsmöglichkeiten berücksichtigt. Dazu erläutern von Wachter und Hendrichke praktische psychotherapeutische Techniken wie: - Ressourcenaktivierung - Schmerzbewältigungstraining - Ablenkungsübungen - Gedankenstoppübung und Differenzierung zwischen Symptomen und Gefühlen.

Planet Wissen Psychosomatik – Wenn die Seele krank macht (WDR, SWR, BR Alpha)

Planet Wissen beleuchtet, was aus heutiger medizinischer und wissenschaftlicher Sicht dran ist, am Zusammenhang zwischen Seele und Körper. Prof. Dr. Ulrich Egle, der Leiter der Psychosomatischen Klinik Kinzigtal in Gengenbach, erklärt im Studio, welche Erkrankungen heute als psychosomatische Erkrankungen gelten. Biofeedback wird auch im Film demonstriert und erklärt. Dauer 58 min.

Diesen Film können Sie beim SWR Mitschnittservice für 53,- erwerben 07221/929-500 mitschnittservice@swr.de

Chronischer Schmerz – Die Chancen psychologischer Therapie

DVD, 30 Minuten, 2003, 30,00 € Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig, Göttingen. Der Film gibt einen Überblick über die Möglichkeiten und die Methoden psychologischer Schmerztherapie. Er kann zur Schmerzedukation eingesetzt werden und soll Patienten eine Vorstellung der Therapie vermitteln sowie die Einführung in die Behandlung unterstützen.

Die physiologischen Grundlagen von akutem und chronischem Schmerz werden ebenso dargestellt, wie die Zusammenhänge zwischen Schmerzempfinden und den Gefühlen, Gedanken und dem Verhalten des Schmerzpatienten. Ausführliche Aussagen von Schmerzpatienten belegen die Wirksamkeit psychologischer Therapie bei chronischen Schmerzen. Bestellung über Fax: 0551 / 39-2457 oder E-Mail: tsdiss@mail.sub.uni.goettingen.de

Film im Internet - Schmerzpsychoedukation „Chronische Schmerzerkrankungen“

M.v.Wachter, Film (flashplayer) im Internet unter www.schmerzpsychoedukation.de

Dem Schmerz auf der Spur - Ursachen und Therapiemöglichkeiten (ARTE, NDR)

Die Dokumentation stellt Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, vor und zeigt die Bemühungen von Wissenschaftlern und Medizinern, den Ursachen auf die Spur zu kommen und Therapiemöglichkeiten zu entwickeln. Dauer: 45 min

NDR-Mitschnittservice 36,- EUR Tel. 01805-17771, infomitschnittservice@ndr.de

Das Fibromyalgiesyndrom - Schritte zur Heilung Ein Film für Betroffene und Interessierte.

Die Rheuma-Liga Baden-Württemberg hat in Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Weiss einen Film über das Fibromyalgiesyndrom gedreht. Er zeigt den Weg einer Betroffenen, wie sie jahrelang unter Beschwerden leidet und dann mittels verschiedener Therapien und Selbsthilfe aus dem Teufelskreis von Schmerz und Erschöpfung herausfindet. Die Doppel-DVD enthält neben dem eigentlichen Film (35 Minuten) auch zwei Stunden Interviews mit Experten. Dieser Film ist in der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Baden-Württemberg erhältlich für 19,95 Euro www.rheuma-liga-bw.de, 76646 Bruchsal, Kaiserstr.18, Tel. 0 72 51 / 91 62-0, Fax: 0 72 51 / 91 62-62

Psychoedukation im Internet

- audiovisuelle Online-Psychoedukation von Dr. M. v. Wachter sowie Arbeitsblätter, Podcasts, Links und Folien zum Thema chronische Schmerzen.
www.schmerzpsychoedukation.de
- ausführliche Patienteninformationen der Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
www.dgss.org und www.dgpsf.de
- Interdisziplinäre Gesellschaft für Psychosomatische Schmerztherapie(IGPS)
www.igps-schmerz.de Infos und Arbeitsblätter im Mitgliederbereich
- Patienten-Leitlinie Fibromyalgie und Kreuzschmerz der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) www.awmf.org
- Patienten-Leitlinie der Nationalen Versorgungsleitlinie zum Kreuzschmerz (2010)
www.versorgungsleitlinien.de/themen/kreuzschmerz.
- Informationen zu Kopfschmerzen, Checklisten, Tagebüchern, Schmerzlinik Kiel
www.schmerzlinik.de
- Deutsche Schmerzhilfe e.V. Infomaterial www.schmerzhilfe.de
- Deutsche Schmerzliga e. V. Informationen, Bewegungs- und Schmerztagebücher, Selbsthilfegruppen www.schmerzliga.de
- Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. Information, Funktionstraining
www.rheuma-liga.de
- Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG). Therapieempfehlungen und Merkblätter für Betroffene www.dmkg.de
- Vorträge, weitere Infos für Ärzte und Psychotherapeuten zum Thema Schmerz, Psychosomatik Aalen, www.schmerzpsychosomatik.de

CDs und Podcasts

- Imagination als heilsame Kraft, L. Reddemann, Pfeiffer Verlag
- Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. M. Huber, Jungfermann Verlag (Imaginationübungen, Buch mit CD)
- Rosinenmethode, Achtsamkeitsübungen, C. Derra, Trias Verlag, EUR 14,95
- Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung, Doppelt stark gegen Stress. Extra: Mit 3 Kurzübungen für zwischendurch, C. Derra, Trias, EUR 12,99
- "Ziele erreichen" Autogenes Training für Könner. C. Derra, Trias Verlag (Leitsatzbildung im AT am Beispiel eines Schmerzpatienten)
- sounder sleep system®, Selbsthilfe bei Schlafstörungen, Entspannungs- und Einschlafübungen, www.soundersleep.com/deutsch und www.soundersleep.org Probe-CD EUR 5,- und 3fach CD EUR 59,-
- Entspannungs- und Imaginationsübungen sowie Hörbeiträge zu Ressourcenaktivierung und somatoformaen Störungen als Podcasts abonnieren unter www.psychosomatik-aalen.de/rss.xml