

# Psychoedukation bei Kopfschmerzen



Martin v. Wachter



Ostalb-Klinikum  
Aalen

Klinik für Psychosomatik

Deutschen Schmerzkongress 2012

Was ist Pschoedukation?

Beispiele aus der  
Psychoedukation

Materialien

Verschiedene Settings

# Was ist Psychoedukation?

Systematische Schulung über  
Erkrankungsbilder und Behandlung

- + Information/Motivation zu Selbstmanagement
- + Diskussion und Austausch in Gruppe
  - Experten der eigenen Krankheit
  - selbstverantwortlicher Umgang mit der Krankheit
  - Unterstützung in Krankheitsbewältigung

- Reduktion von Unsicherheit und Angst, entlastend
- Erhöhung der Therapiemotivation
- Verbesserung der Adherence / Compliance
- Unterstützung des *shared decision-making*
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien
- Steigerung der Akzeptanz
- Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung (Coping)
- Vermittlung von Hoffnung
- Verbesserung der familiären Kommunikation und der Abstimmung von Bedürfnissen
- Enttabuisierung und Basis für sozialen Austausch

# Psychoedukation

- Kompetenz: Psychoedukation gibt die fachliche Qualifikation der Therapeuten vor und vermitteln diese auch gleichzeitig
- Schafft Transparenz
- Stärkt Vertrauen Arzt $\leftrightarrow$ Pat.
- passive Mitglieder lassen sich besser miteinbeziehen

# Psychoedukation und Therapie

- Teil der Psychotherapie
- ökonomisch (Gruppe)
- Motivation
- Voraussetzung für Therapie
- hilft zu fokussieren
- Ressourcen- und Lösungsorientiert
- Kombination mit anderen Verfahren nötig

# Qualitätskriterien von Psychoedukation

- ▶ Interaktives Arbeiten
- ▶ Handlungsorientiert
- ▶ Auf gleicher Augenhöhe kommunizieren
- ▶ Bedürfnisse der Teilnehmer einbeziehen
- ▶ „Dolmetschen“ der Fakten
- ▶ Einbezug von Angehörigen
- ▶ Hoffnung machen



# Nationale VersorgungsLeitlinie Kreuzschmerz

- **Edukation höchste Empfehlungsstufe A**

Patientinnen/Patienten mit akutem/subakutem nichtspezifischem Kreuzschmerz sollen adäquat, individuell informiert und beraten werden. Kernpunkte einer angemessenen Beratung sollen sein: Die gute Prognose, die Bedeutung körperlicher Aktivität, kein Bedarf einer Röntgenuntersuchung der Wirbelsäule, die Option weiterer diagnostischer Maßnahmen bei Persistenz oder Verschlechterung der Beschwerden.

## **AWMF-Leitlinie Fibromyalgie 2012**

14 Studien: Die Ergebnisse bezüglich Selbstwirksamkeit Schmerz waren inkonsistent -> offene Empfehlung



# Manuale

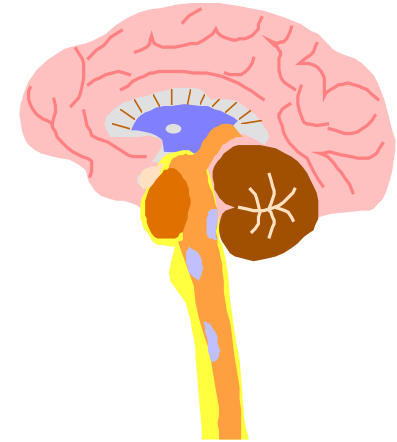


- Migräne-Patientenseminar (MIPAS), Gerber
- Psychologische Therapie bei Kopf- und Rückenschmerzen -  
Marburger Schmerzbewältigungsprogramm  
Heinz-Dieter Basler, Birgit Kröner-Herwig
- Curriculum Chronischer Kopfschmerz, C. Derra, W. Franke, Deutschen Rentenversicherung Bund
- lösungsorientiertes Gruppenprogramm für Kopfschmerzkinder, Hanne Seemann

# Psychoedukation

# Inhalte

- Schmerz: Medizinische Grundkenntnisse (Schmerzwahrnehmung, gate-control-Theorie, Gefäße, )
- Unterschiedliche Kopfschmerzen
- Mit Schmerz assoziierte Symptome
- Bio-psycho-soziales Modell (Rolle von Stress)
- Teufelskreis: Schmerz - Vermeiden- Generalisieren
- Chronifizierungsfaktoren (Komorbidität, Katastrophisieren)
- Triggerfaktoren
- Interaktion von: Emotion, Kognition, Verhalten, Akzeptanz (Erwartungsangst, Aufmerksamkeit, Bewertung, Überaktivität)
- Medikamente (akut, Prophylaxe, Einnahmetage/Monat)
- nicht medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten, Sport
- Schmerzbewältigungsstrategien, Stressimmunisierung
- Balance zwischen Schonung und übermäßiger Aktivität (Pausenmanagement)
- Schmerzkrankheit und Familie



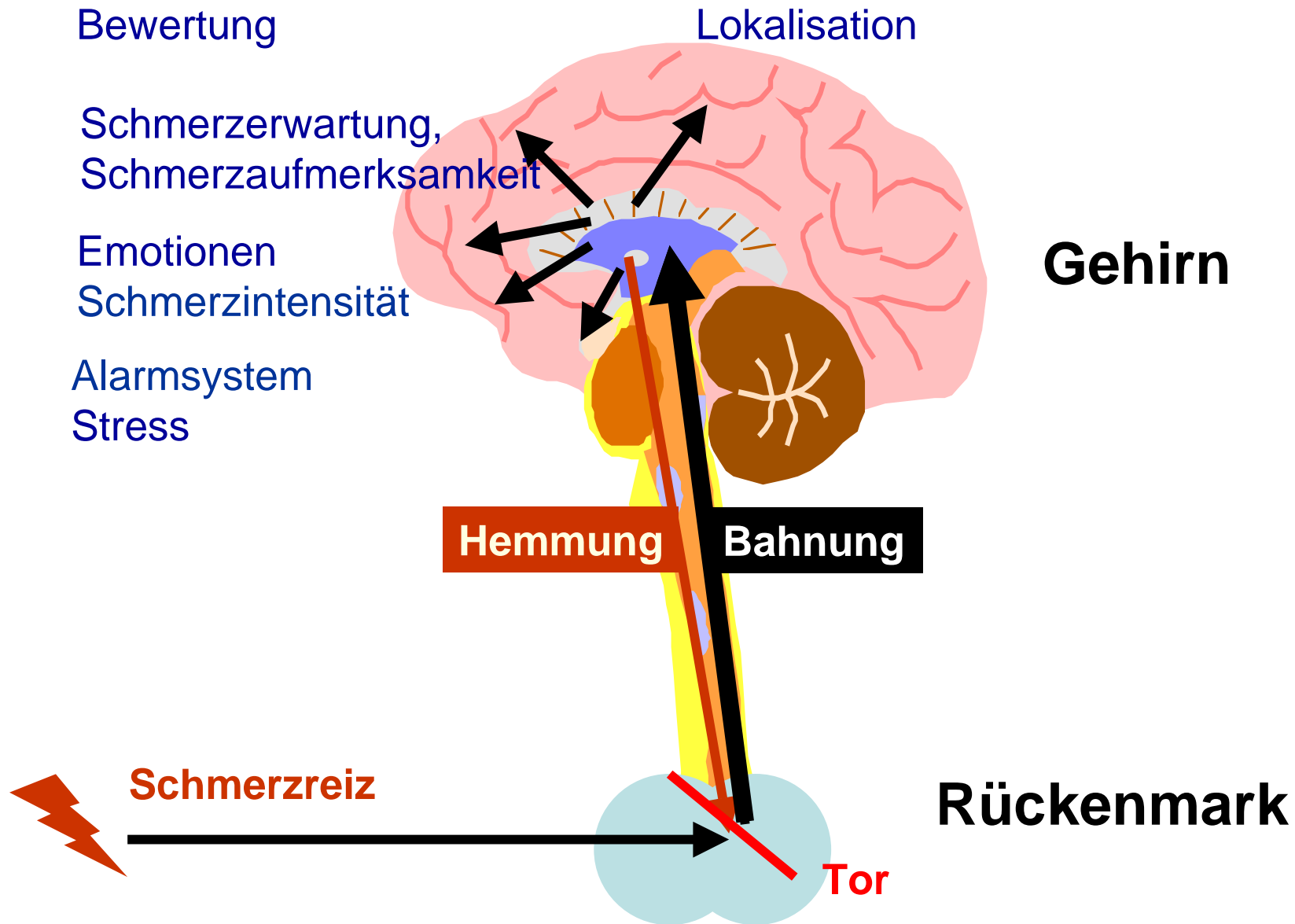
# Schmerz ist ....

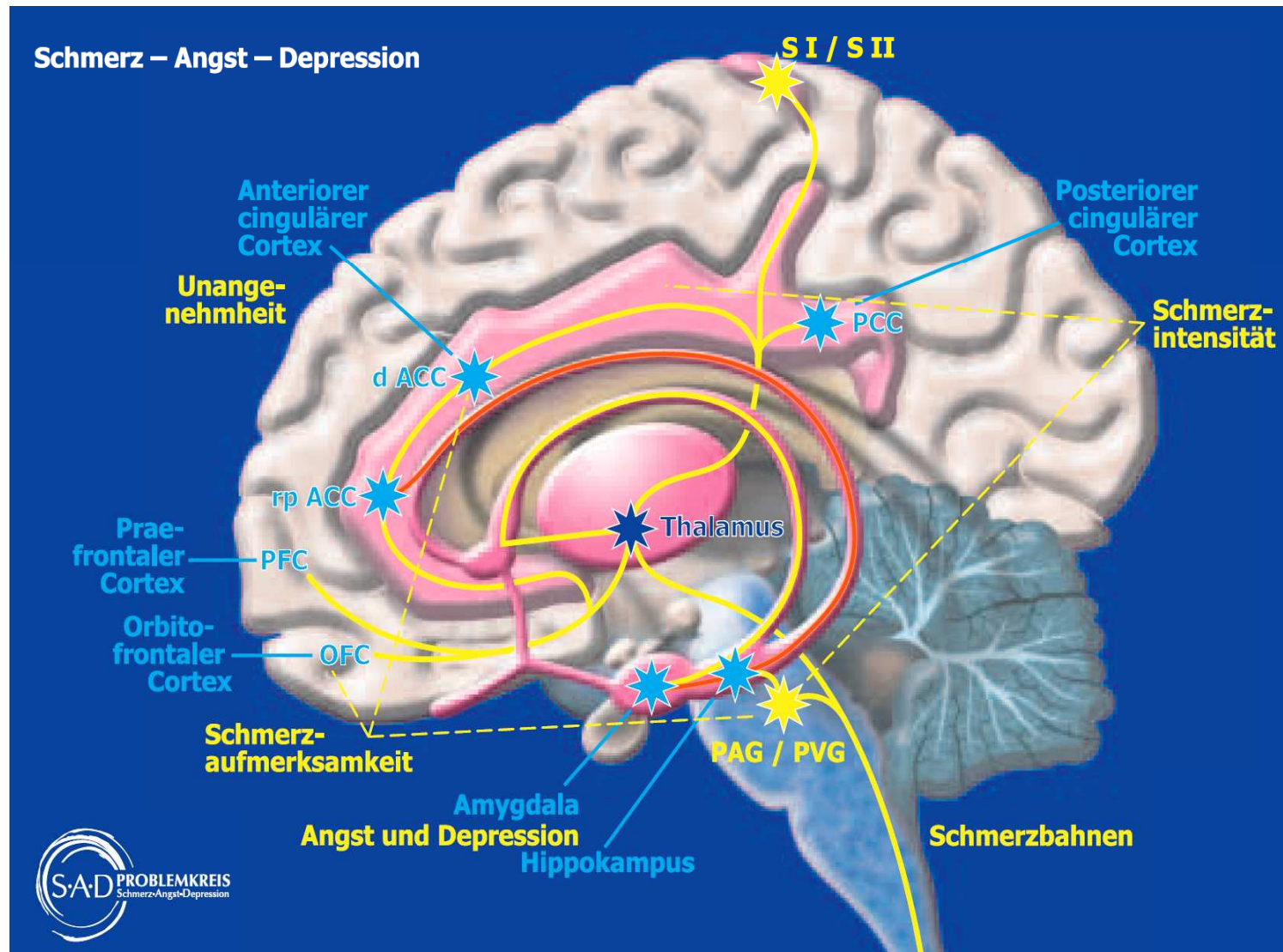
...was der Patient sagt

und nicht was im Röntgenbild  
oder Labor zusehen ist



# Schmerzwahrnehmung

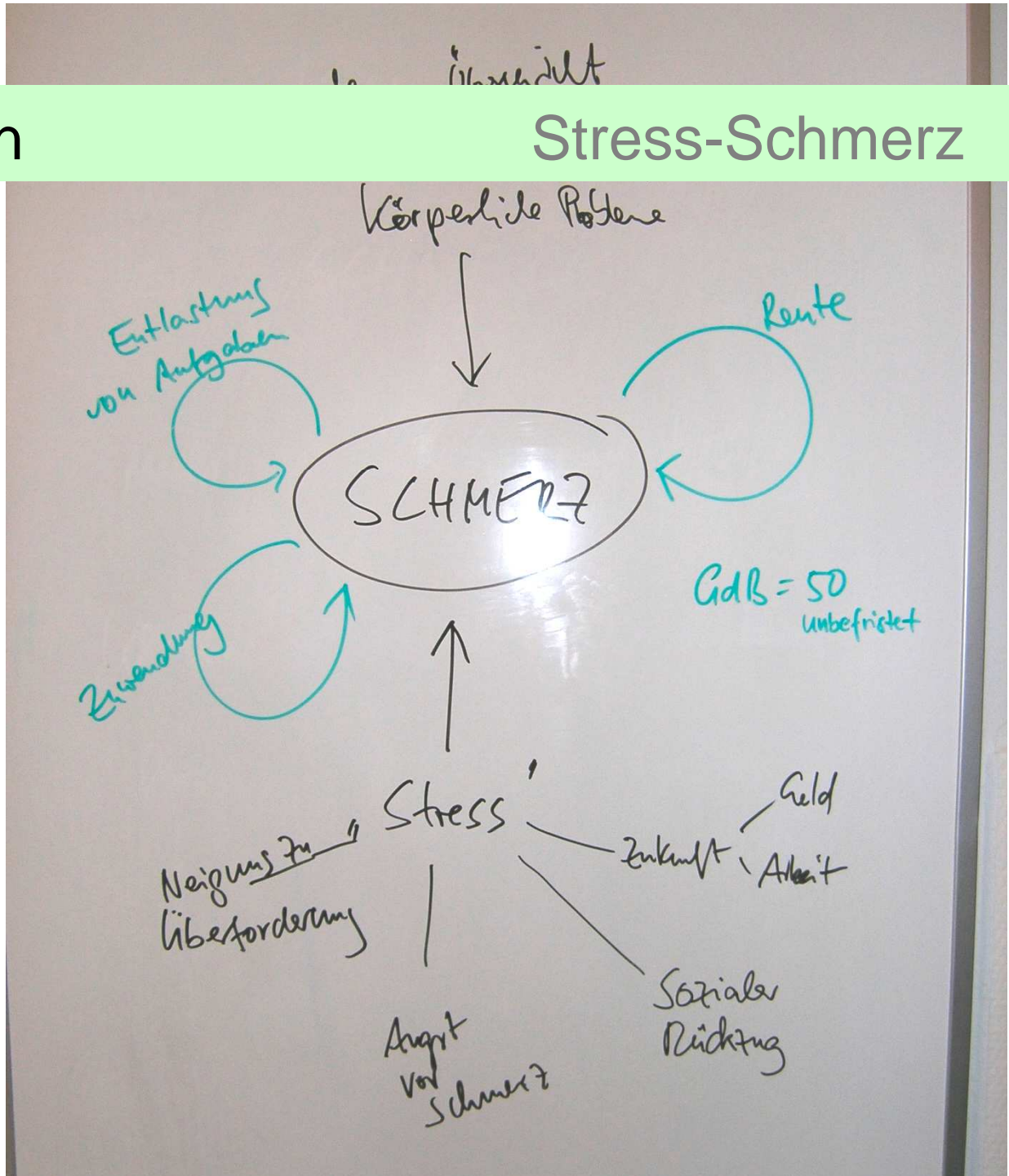




# Psychoedukation

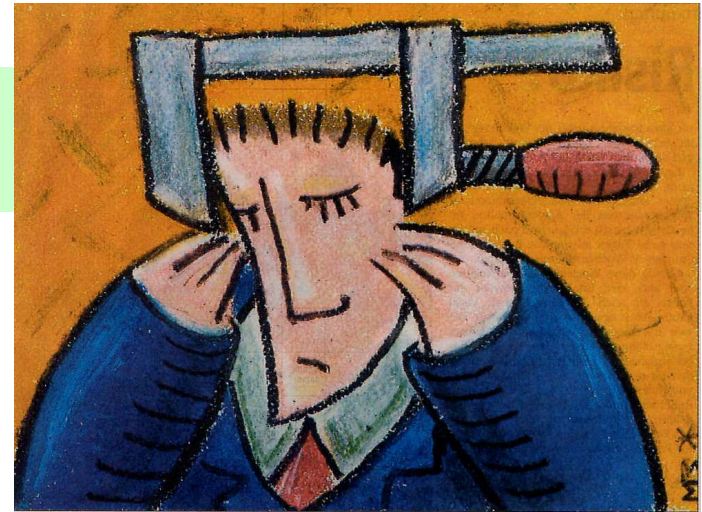
# Stress-Schmerz

- „Funktionen“ des Symptoms (grün)

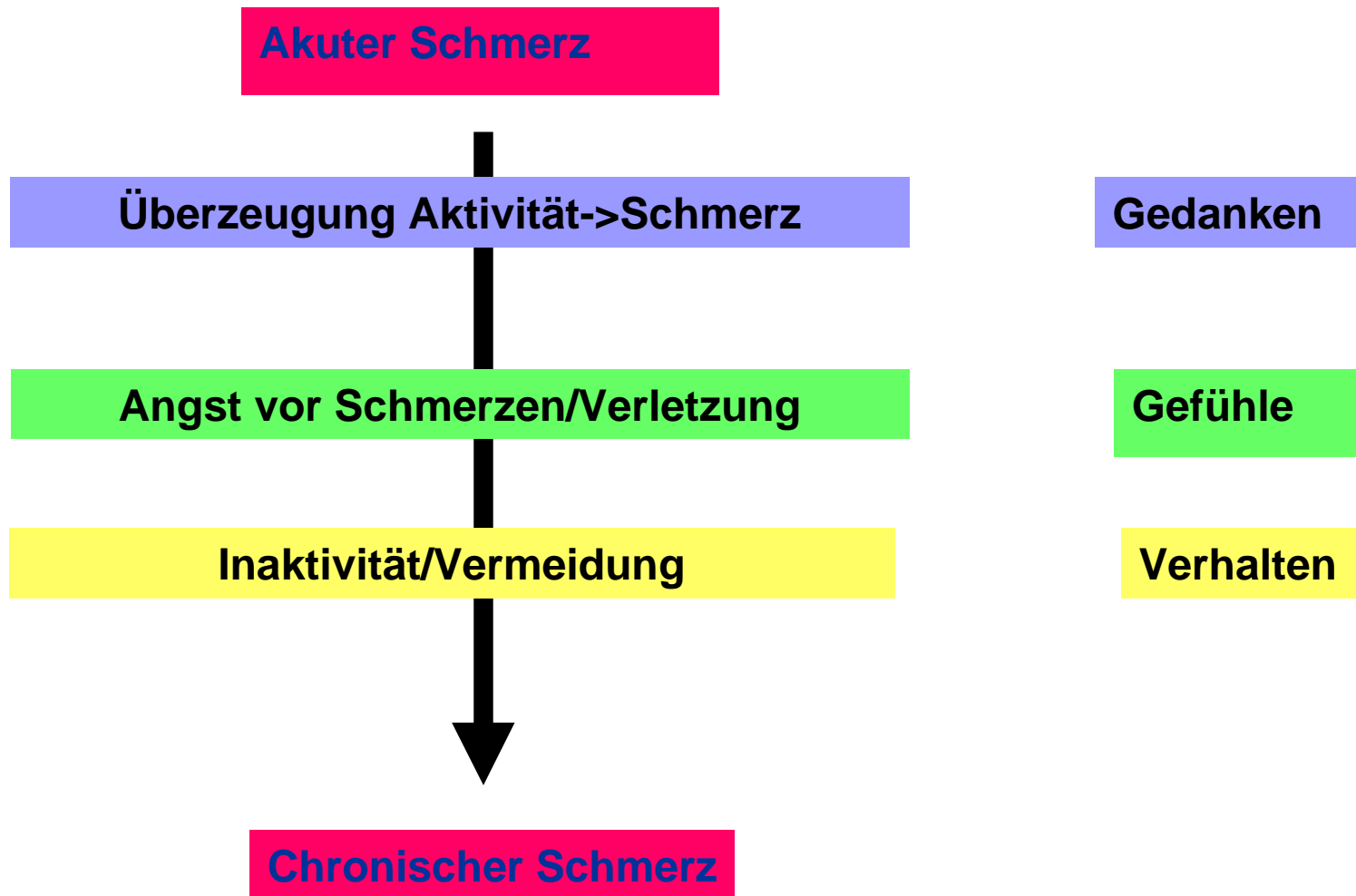


# Triggerfaktoren Migräne

- Stressentlastung
  - Sonnenlicht
  - Ausgeprägte Emotionen
  - Plötzlicher Stress, Überanstrengung
  - wenig Schlaf
  - Veränderungen des Tagesrhythmus
  - Hormonelle Veränderungen
  - Auslassen von Mahlzeiten
- (Streit, Schokolade kein Trigger...)

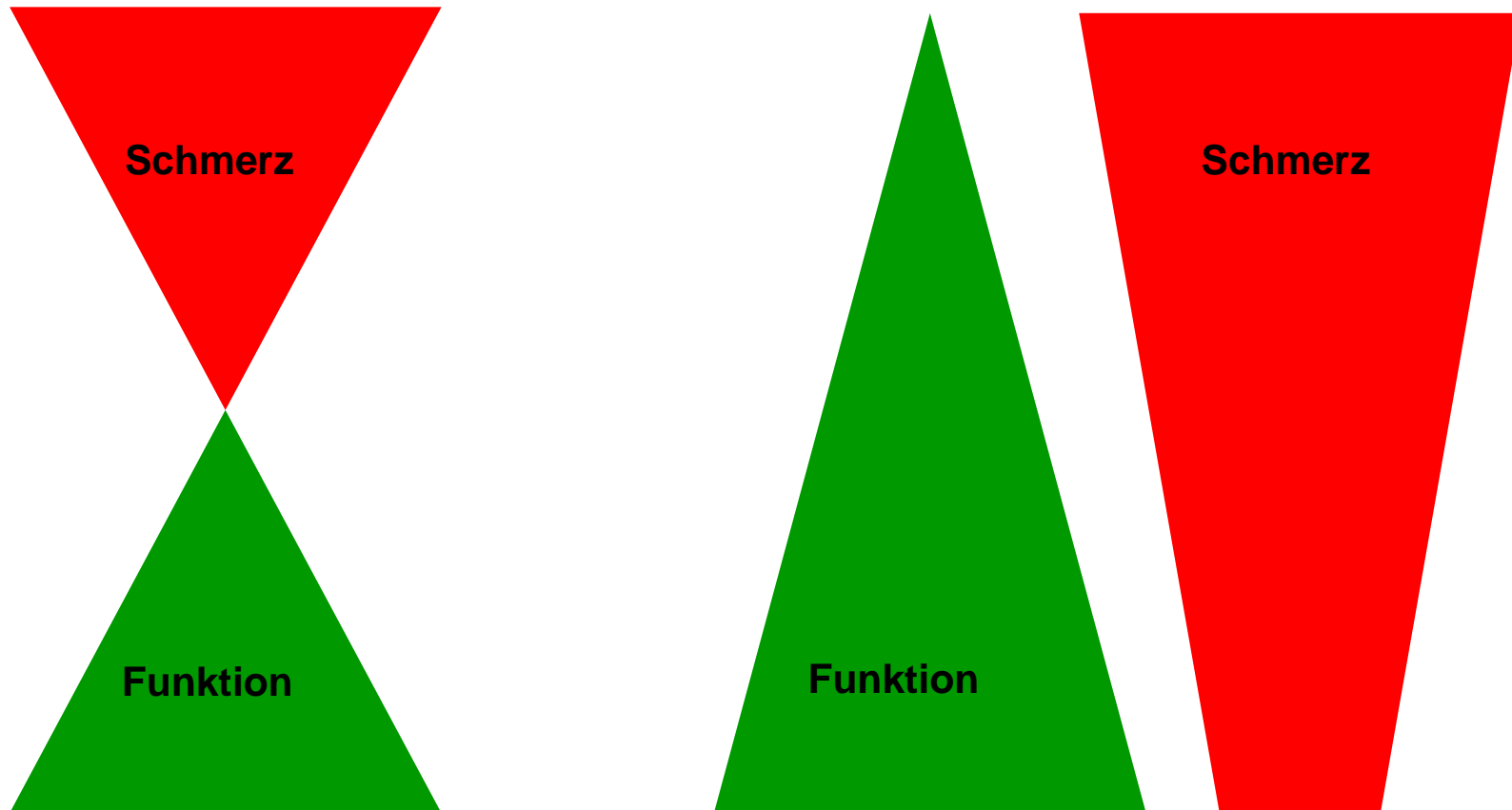


**35% ohne Trigger**



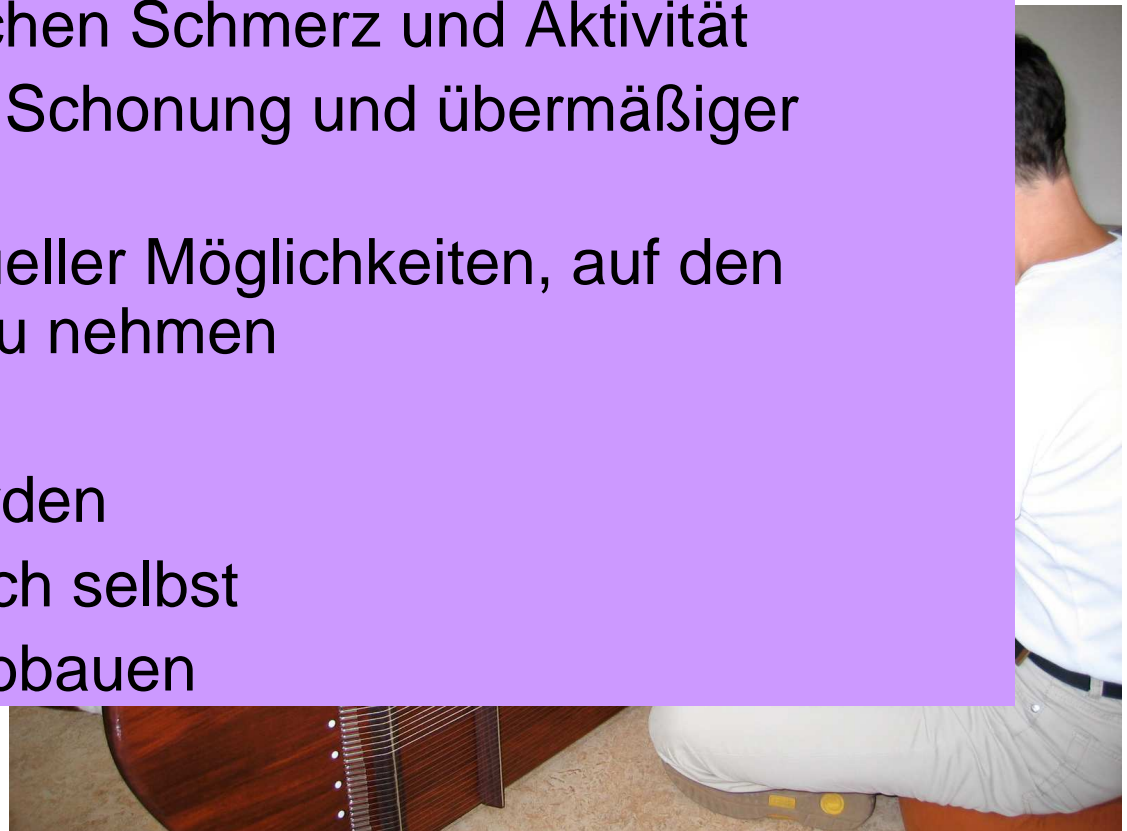


# Umkehrung des Zielfokus

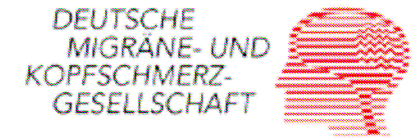


# Behandlungsziele

- Erkennen von psycho-physiologischen Wechselwirkungen (Schmerztagebuch) ,
- Entkopplung zwischen Schmerz und Aktivität
- Balance zwischen Schonung und übermäßiger Aktivität
- Erarbeiten individueller Möglichkeiten, auf den Schmerz Einfluß zu nehmen
- Nein sagen lernen
- Konfliktfähiger werden
- Zeit nehmen für sich selbst
- Perfektionismus abbauen



# Kopfschmerzkalender



Bitte vermerken Sie Ihre Medikamente, die Sie bei Kopfschmerzen einnehmen:

Monat \_\_\_\_\_

A: \_\_\_\_\_

B: \_\_\_\_\_

C: \_\_\_\_\_

Schmerzstärke: 0-10 Punkte  
(0= kein Schmerz, 10= stärkster Schmerz)

**Vorboten:**  
 F Flimmersehen  
 G Gefühlsstörung (Kribbeln, Pelzigkeit)  
 S Sprachstörung  
 O Anderes Symptom:  
 \* noch ein anderes Symptom:

**Dauer der Schmerzen:**  
 Geben Sie die Dauer in Stunden an

**Auslöser für Ihren Schmerz**  
 1. Aufregung /Stress  
 2. Erholungsphase  
 3. Änderung im Schlaf-Wach Rhythmus  
 4. Menstruation  
 5. Ihr persönlicher Auslöser  
 6. Ein weiterer persönlicher Auslöser

**Andere Begleitsymptome:**  
 T Augentränen  
 R Augenrötung  
 N Nasenlaufen / -Verstopfung

Tag	Schmerzart und Ort							Begleitsymptome							Medikament	Anzahl der Tropfen / Tabletten / Zäpfchen	Hat Ihnen das Mittel geholfen ?			Tag
	Auslöser	Stärke	Dauer (h)	Pulsierend/stechend	Dampf/ drückend	Einseitig	Beidseitig	Vorboten	Erbrechen	Übelkeit	Lärmscheu	Lichtscheu	Geruchsempfindlich	Anderes Symptome			Ja	Nein	Wenig	
1																			1	
2																			2	
3																			3	
4																			4	
5																			5	
6																			6	
7																			7	
8																			8	
9																			9	
10																			10	
11																			11	
12																			12	
13																			13	
14																			14	
15																			15	
16																			16	
17																			17	
18																			18	
19																			19	
20																			20	
21																			21	
22																			22	
23																			23	
24																			24	
25																			25	
26																			26	
27																			27	
28																			28	
29																			29	
30																			30	
31																			31	

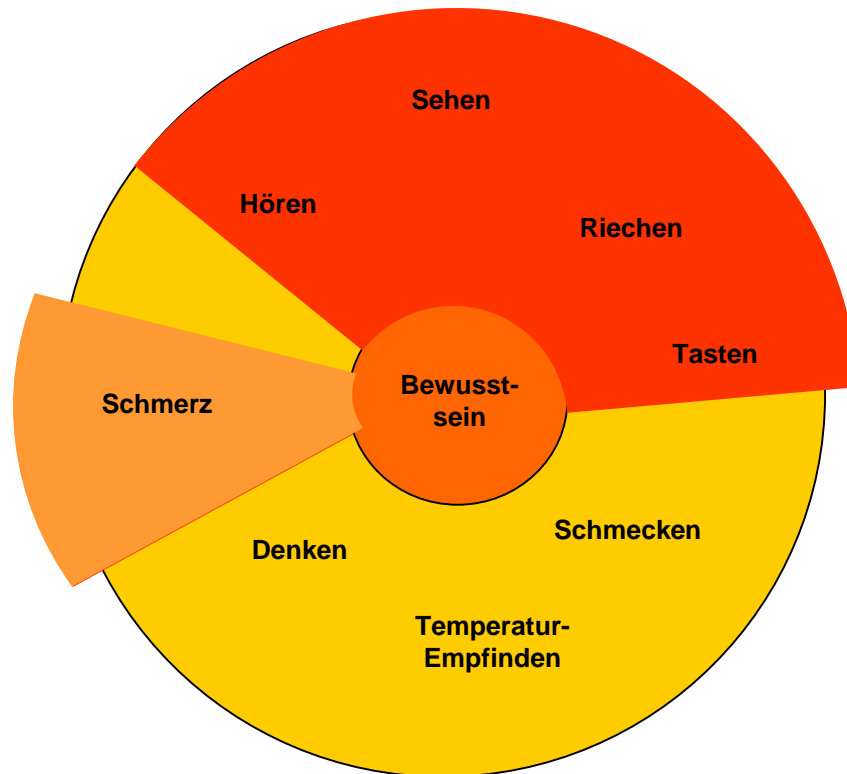
„Mein Schmerz ist immer gleich.“

„Ich kann nichts machen!“ „Nichts hilft!“

„Meine Schmerzen werden immer schlimmer!“

**Typische Kette im Symptomtagebuch:**  
**Anspannung->Schmerz-> Verzweiflung-„das wird nie wieder aufhören“->Schonung**

# Aufmerksamkeitsscheinwerfer



Aufmerksamkeitslenkung weg von den Beschwerden

Achtsamkeitsübungen

Genusstraining

## Schmerzbewältigungsstrategien

<b>Bewegungsübungen</b>	„Bahnhofspendler/ Waldi /Frau Müller-Meier“ Qi Gong, Selbstmassage .....
<b>Entspannung</b>	Jacobson-Entspannung-Langform „Turbo“-Jacobson Atemübung Autogenes Training
<b>Schmerzablenkung</b>	Ruhebild / Traumreise / Innerer sicherer Ort Beruhigende Gedanken, Meditation, Hobbys, Arbeit, Musik hören, Photos  <i>Phantasiereise mit Musik</i>
<b>Spannung abreagieren</b>	..... .....
<b>Genussvolle Tätigkeiten</b>	Warmes Bad, Wärmflasche..... .....
<b>Medikamente</b>	.....
<b>Sonstiges</b>	TENS-Gerät, .....  <i>Hausarbeit, Telefonieren, Gespräch</i>

### Was mache ich in welcher Reihenfolge bei:

#### leichter Schmerz

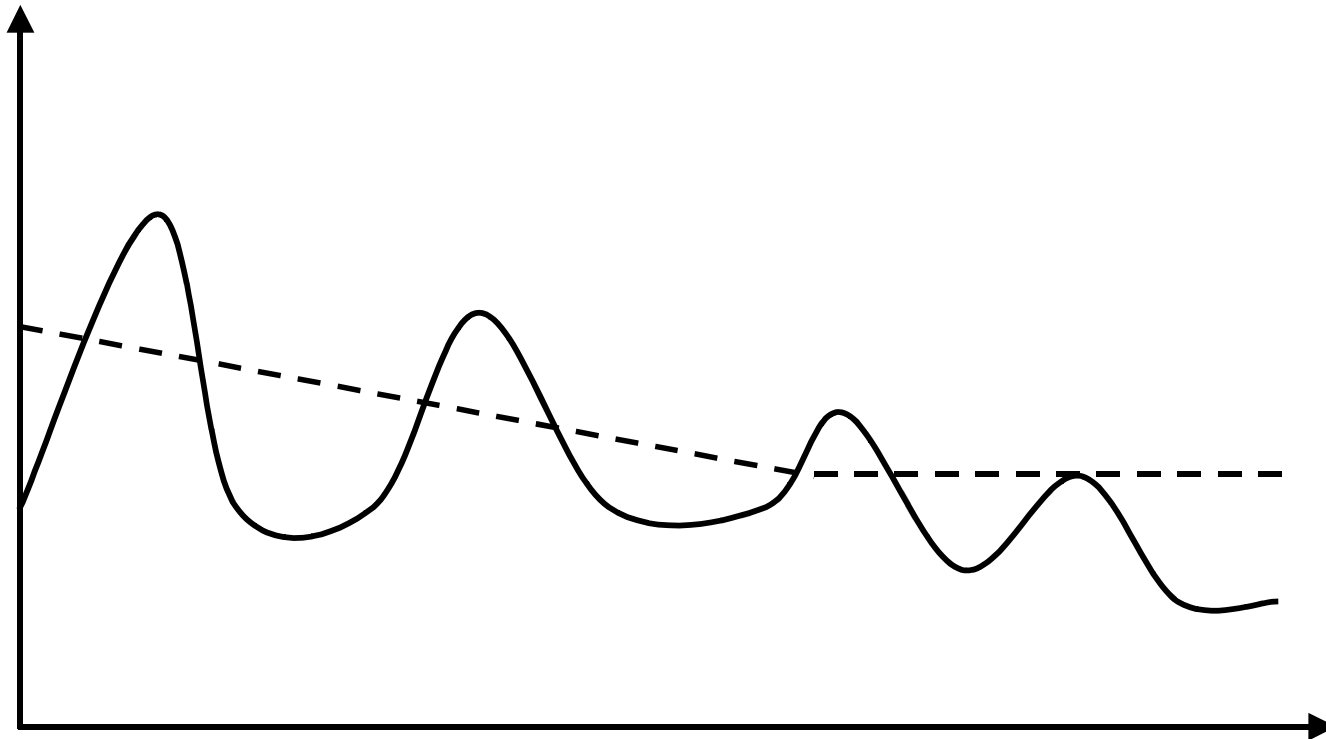
#### starker Schmerz

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Telefonat mit Freundin</i></li> <li>2. <i>Phantasiereise mit CD</i></li> <li>3. <i>Gedankenstopübung</i></li> <li>4. <i>Beschreiben von äusseren Gegenständen</i></li> <li>5. <i>evtl. Spielen mit Sohn</i></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Innerer Sicherer Ort</i></li> <li>2. <i>Atemübung</i></li> <li>3. <i>Tätigkeiten im Haushalt zB Putzen</i></li> <li>4. <i>30 min Walking</i></li> <li>5. <i>evt. Schwimmen gehen</i></li> </ol> |
|---|--|

Überforderung

Pacing

Leistungsfähigkeit

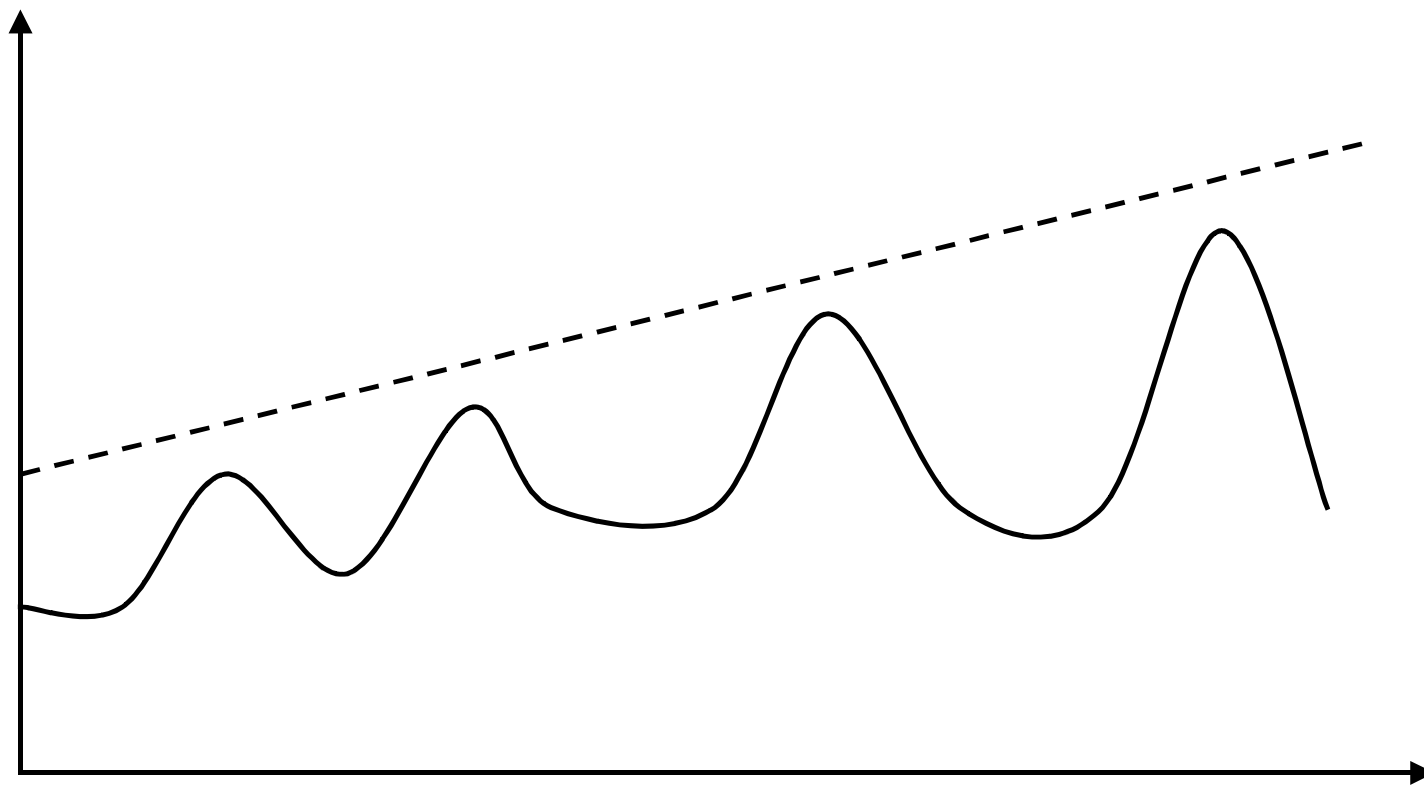


Zeit

Aktivitätsförderung

Pacing

Leistungsfähigkeit



Zeit

# Balance

**Streß**



**Erholung**

- erreichbare Ansprüche
- leistbare Aufgabenfülle
- regelm. Aufgaben (Zeit)
- regelm. Tagesabläufe

- Walking
- Entspannung
- Pausen
- Genuss

*eigene und erlernte Normen reflektieren*



# Überlastung?

## Belastungsgrenzen



Woran merke ich, dass meine Grenze erreicht oder überschritten ist?  
Warnsignale, die mir zeigen können, wo meine Grenze ist:

### Gedanken

- ▶ Ich kann nicht mehr richtig zuhören.
- ▶ Ich bin zu sehr mit mir selbst beschäftigt.
- ▶ Das Thema/Problem des anderen konfrontiert mich zu sehr mit eigenen Problemen. Es geht mir zu sehr an die Substanz.
- ▶ Ich bin ungeduldig. Es dauert mir zu lange.
- ▶ Ich würde gerne gehen.
- ▶ Meine Gedanken schweifen ab. Ich denke: „Jetzt ist mein ganzer Tagesplan durch einander“. Ich überlege, wie ich gleich die verlorene Zeit wieder einsparen kann.
- ▶ ...

## **Körperliche Symptome**

- ▶ Ich bin nervös.
- ▶ Ich werde müde, apathisch.
- ▶ Ich fühle geistige Leere, kann mich nicht konzentrieren.
- ▶ Die Hände beginnen zu schwitzen, werden nass oder kalt.
- ▶ Ich bekomme einen roten Kopf, Kopfschmerzen oder andere Schmerzen.
- ▶ Muskeln verkrampfen sich, ich ziehe die Schultern hoch, spanne die Waden an, wippe mit dem Fuß
- ▶ In der Brustgegend erlebe ich ein beklemmendes Gefühl.
- ▶ Der Hals schwillt an.
- ▶ ...

## **Verhalten**

- ▶ Ich mache mehr Fehler.
- ▶ Ich beisse die Zähne zusammen. Ich ziehe die Schultern hoch.
- ▶ Ich atme kräftig aus, oder ich halte die Luft an.
- ▶ Ich werde ganz ruhig oder ziehe mich zurück.
- ▶ Ich bin gereizt. Ich reagiere aggressiv oder laut.
- ▶ ...

# Meine Auszeit

---

Das Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, feste Erholungspausen zum Kraftschöpfen in den Alltag einzuplanen.

**Wann** kann ich Pausen im Alltag/auf der Arbeit einplanen?

*Während der Arbeit*

**Wo** kann ich die Pause zu Hause oder am Arbeitsplatz machen?

*Am Schreibtisch*

**Was** mache ich in der Pause? (z.B. Bewegungsübung, PME, Imaginationsübung...)

*Übung heimlicher Handschlag oder ans Fenster gehen*

**Wie lang** muss die Pause sein?

mindestens: 2 Minuten

maximal: 5 Minuten

**Wie oft** ist eine Pause notwendig?

*Alle 2 Stunden*

Was ist für mich **hilfreich**, um Pausen einzuhalten? Wie kann ich mir Pausen erlauben?

Wer kann mich dabei unterstützen? Hilfreiche Sätze? Wie kann ich mich dafür belohnen?

*Wenn ich Pausen mache kann ich meine Arbeit gut und konzentriert machen*

---

# Übungen

- Bewegungsübungen
- Entspannungsübungen
- Imaginationsübungen
- Biofeedback
- QiGong

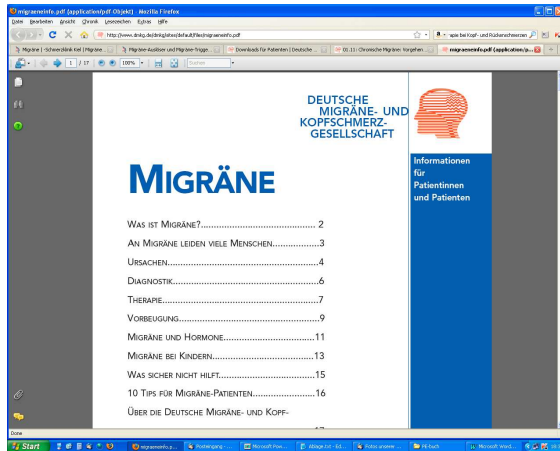


Photo v. Gräschus

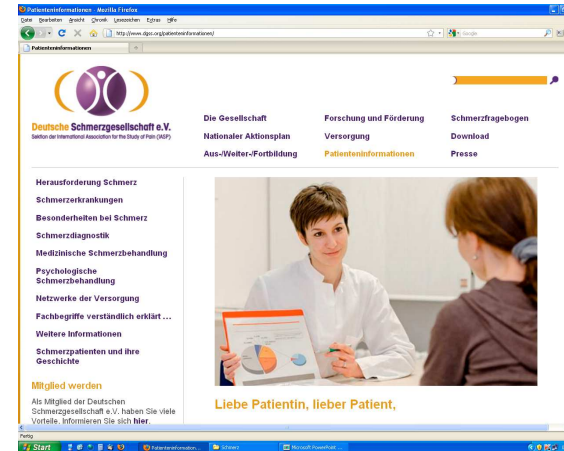
**Motivieren und Anpassen...**

# Edukation / Information

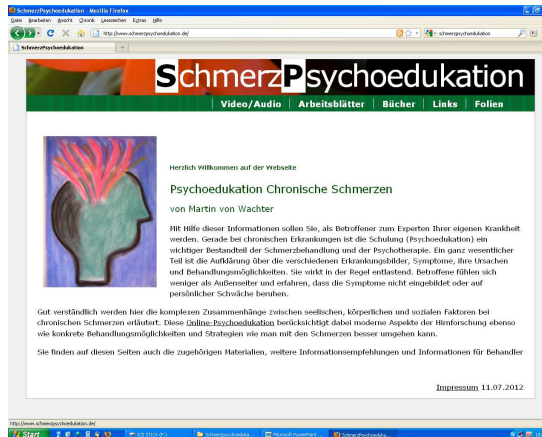
# Internet



[www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)



[www.dgss.org](http://www.dgss.org) und [www.dgpsf.de](http://www.dgpsf.de)



[www.schmerzpsychoedukation.de](http://www.schmerzpsychoedukation.de)



[www.schmerzlinik.de](http://www.schmerzlinik.de)

[www.migraene-klinik.de](http://www.migraene-klinik.de)

[www.migraeneliga-deutschland.de](http://www.migraeneliga-deutschland.de)

# Selbsthilfebücher



## Edukation / Information

## Filme



SWR: Planet Wissen:  
Psychosomatik - Wenn die Seele  
krank macht

### Chronischer Schmerz

Die Chancen psychologischer  
Therapie

DVD, 30,00 €, Birgit Kröner-Herwig



Die Seele schweigt –  
der Körper spricht  
auditorium-netzwerk, 6 €

# Unterschiedliche Settings

- Einzel
- Gruppe 2x90min
- PC, Internet, DVD
- Peer-to-peer Psychoedukation
- Psychoedukation gemeinsam mit Patienten und deren Angehörigen



# Psychoedukation mit Angehörigen

- Information
- Entlastung im Austausch
- Unterstützung in der Krankheitsbewältigung
- Fragen kommen vor allem von den Angehörigen
- Austausch über Erwartungen und Erfahrungen
- Bahnung für besseren Umgang mit Schmerz zuhause (Schonen – Überfordern)



Dieser und weitere Vorträge für Sie:  
**[www.schmerzpsychosomatik.de](http://www.schmerzpsychosomatik.de)**

Arbeitsblätter und Infos für Ihre Patienten  
**[www.schmerzpsychoedukation.de](http://www.schmerzpsychoedukation.de)**

**[www.psychosomatik-aalen.de](http://www.psychosomatik-aalen.de)**