

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

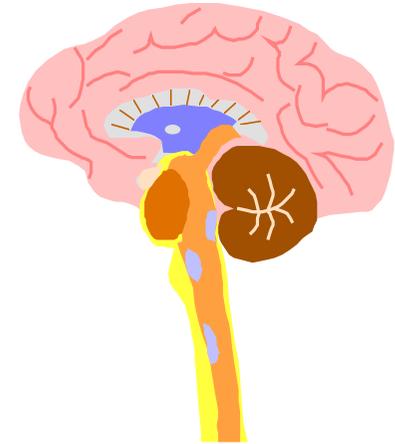


- Migräne-Patientenseminar (MIPAS), Gerber
- Psychologische Therapie bei Kopf- und Rückenschmerzen -
Marburger Schmerzbewältigungsprogramm
Heinz-Dieter Basler, Birgit Kröner-Herwig
- Curriculum Chronischer Kopfschmerz, C. Derra, W. Franke, Deutschen Rentenversicherung Bund
- lösungsorientiertes Gruppenprogramm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



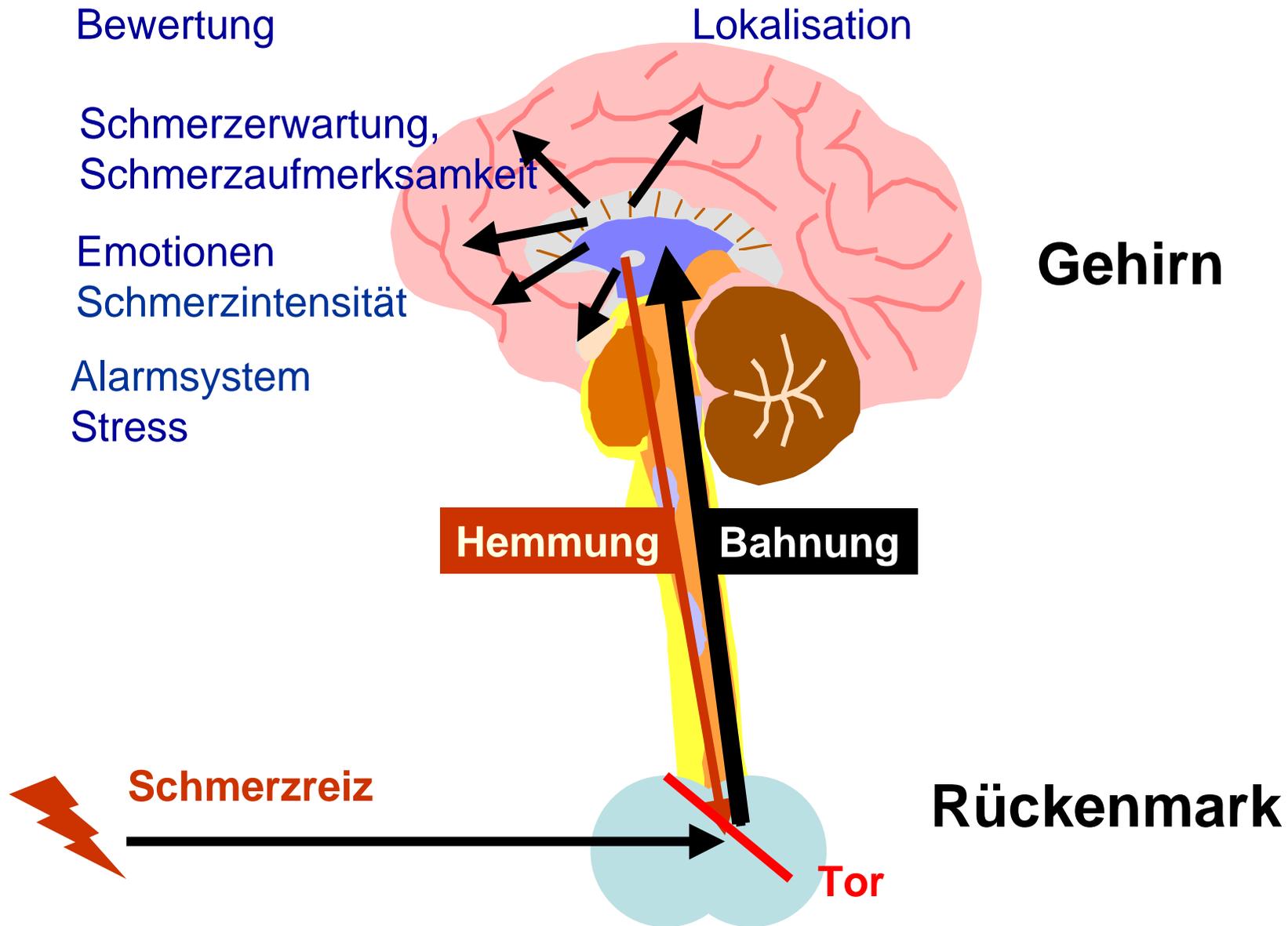
Schmerz ist

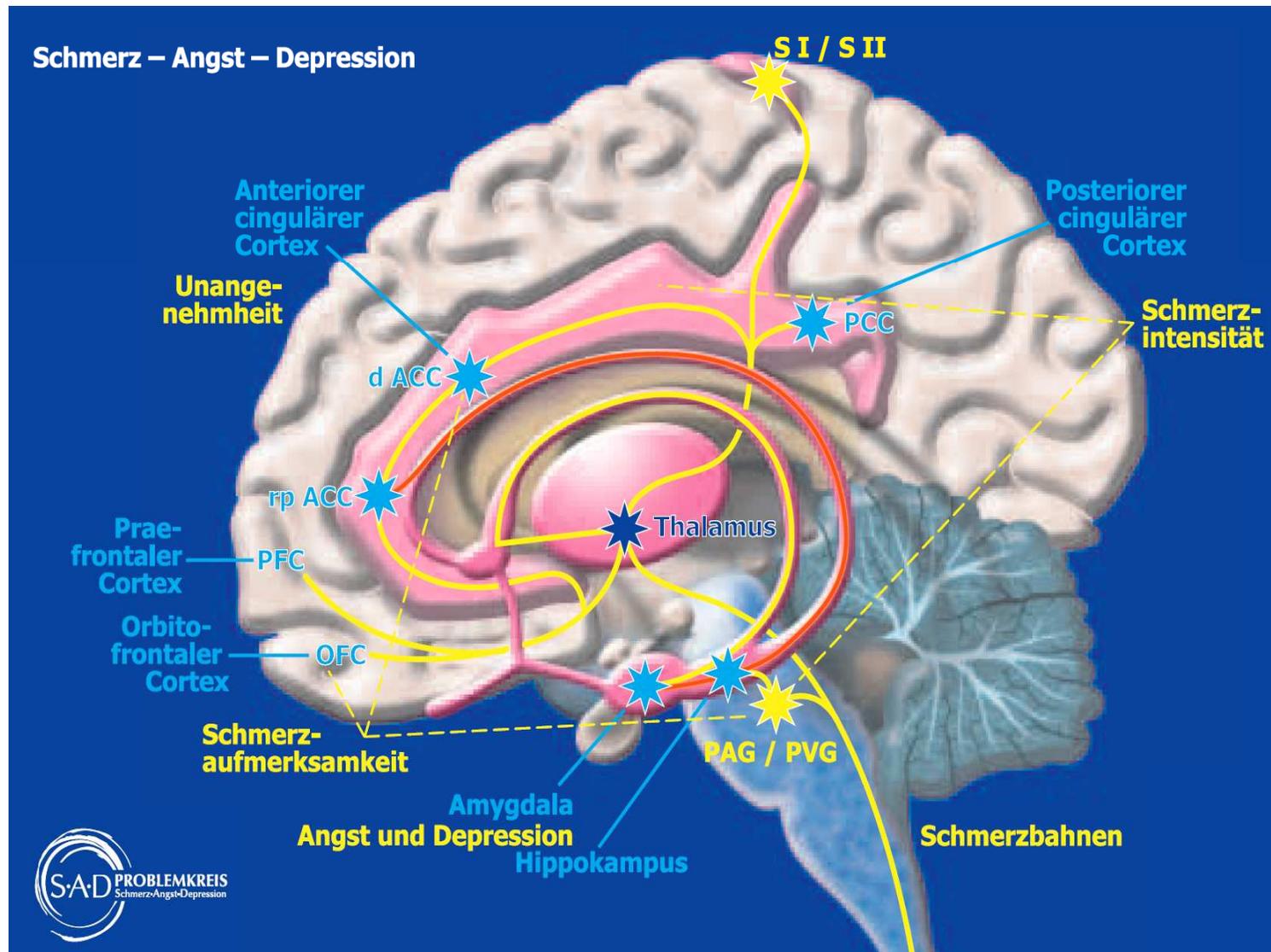
...was der Patient sagt

und nicht was im Röntgenbild
oder Labor zusehen ist



Schmerzwahrnehmung

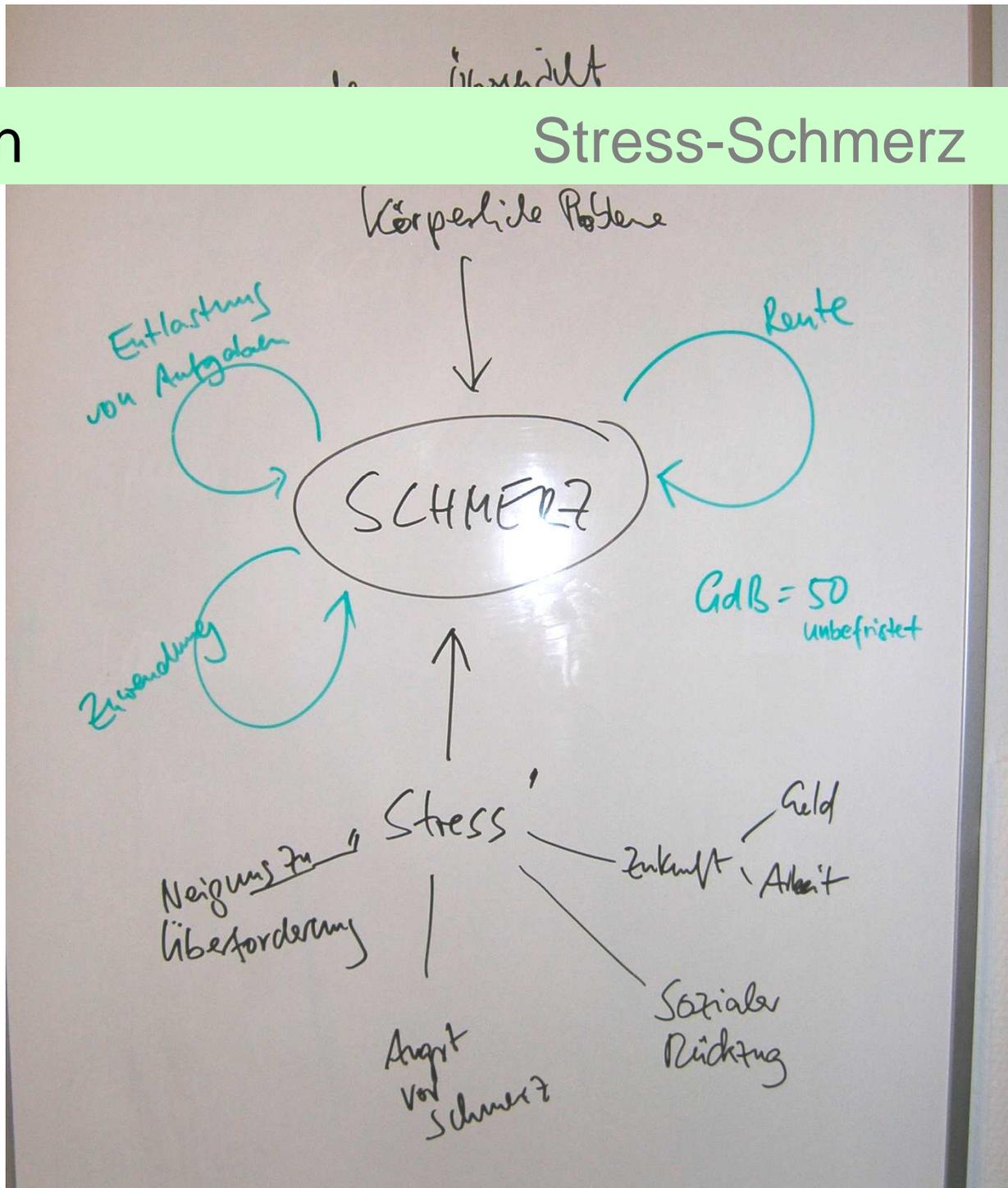




Psychoedukation

Stress-Schmerz

- „Funktionen“ des Symptoms (grün)

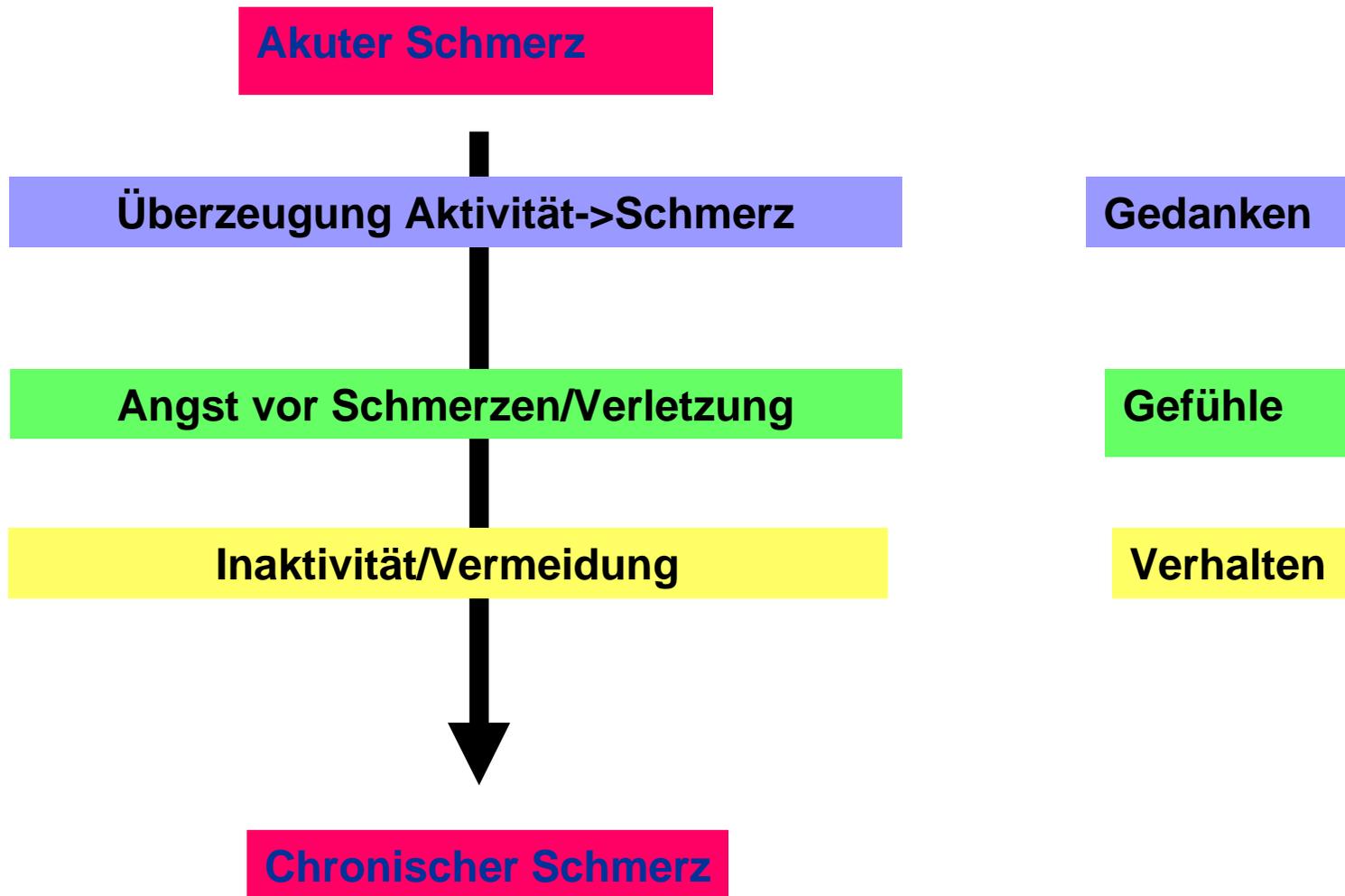


Triggerfaktoren Migräne

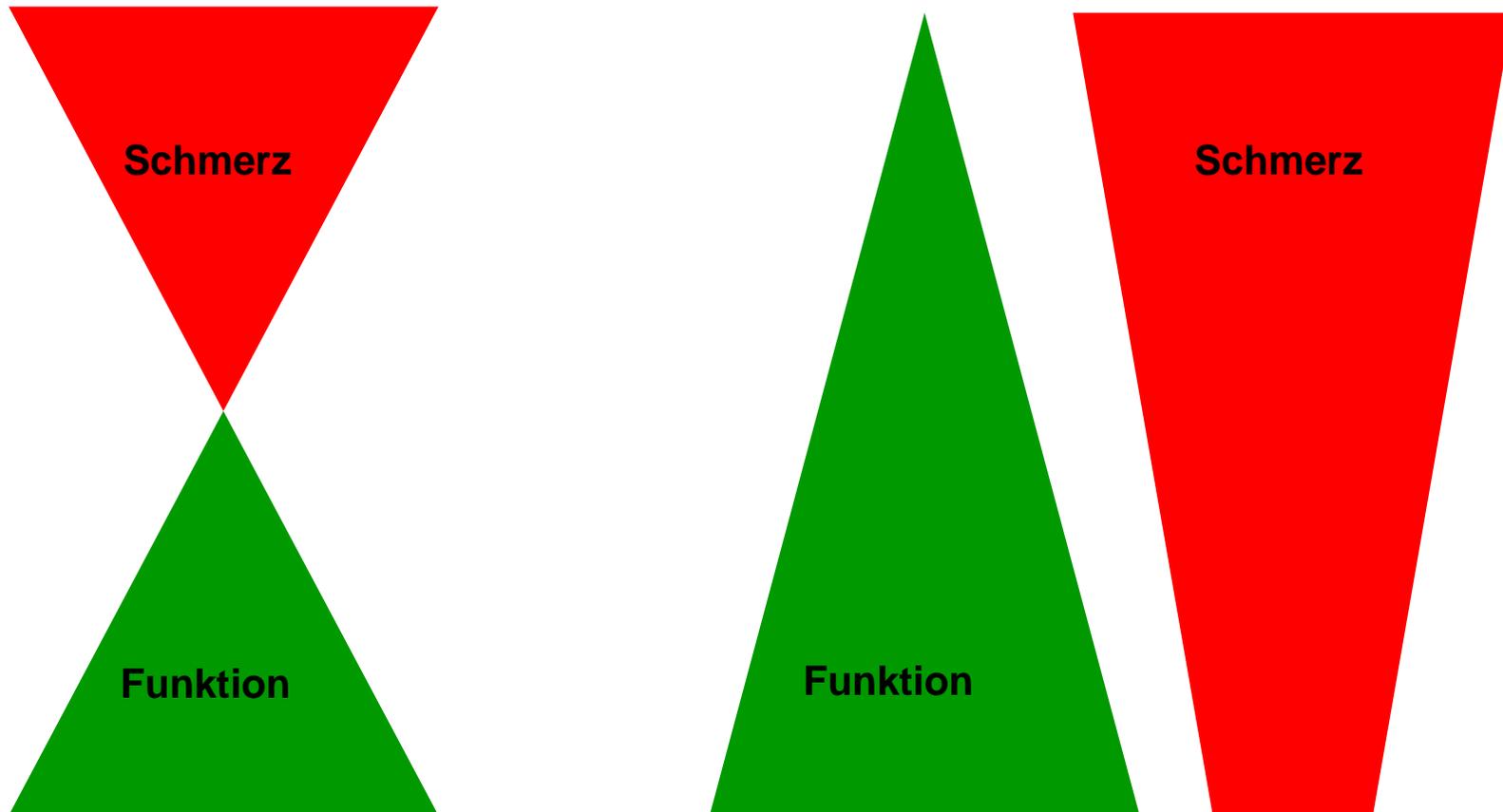
- Stressentlastung
 - Sonnenlicht
 - Ausgeprägte Emotionen
 - Plötzlicher Stress, Überanstrengung
 - wenig Schlaf
 - Veränderungen des Tagesrhythmus
 - Hormonelle Veränderungen
 - Auslassen von Mahlzeiten
- (Streit, Schokolade kein Trigger...)



35% ohne Trigger

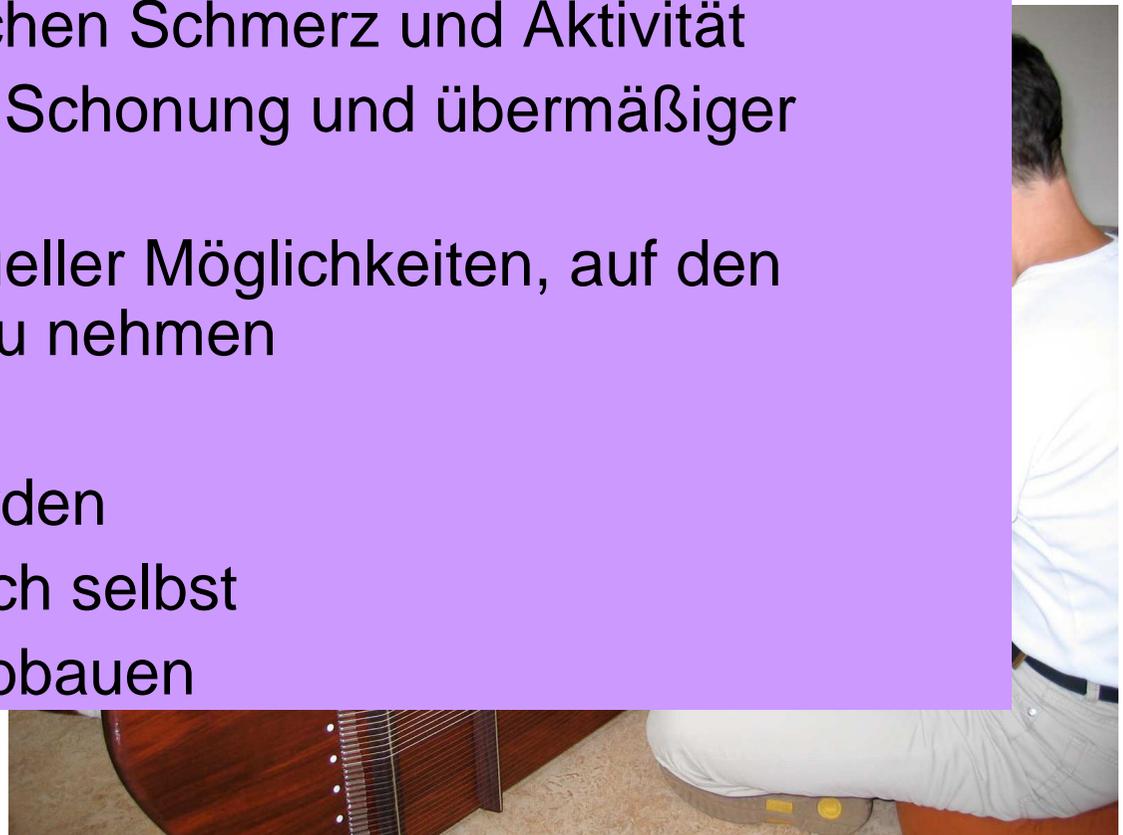


Umkehrung des Zielfokus

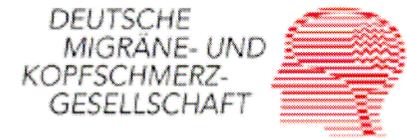


Behandlungsziele

- 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	

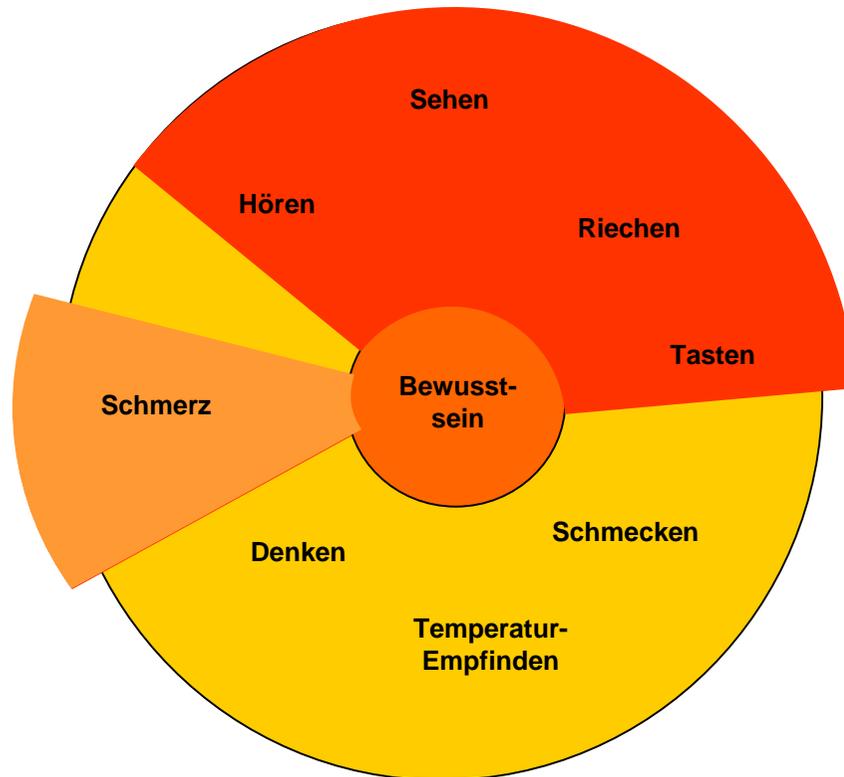
„Mein Schmerz ist immer gleich.“

„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

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

Was mache ich in welcher Reihenfolge bei:

leichter Schmerz

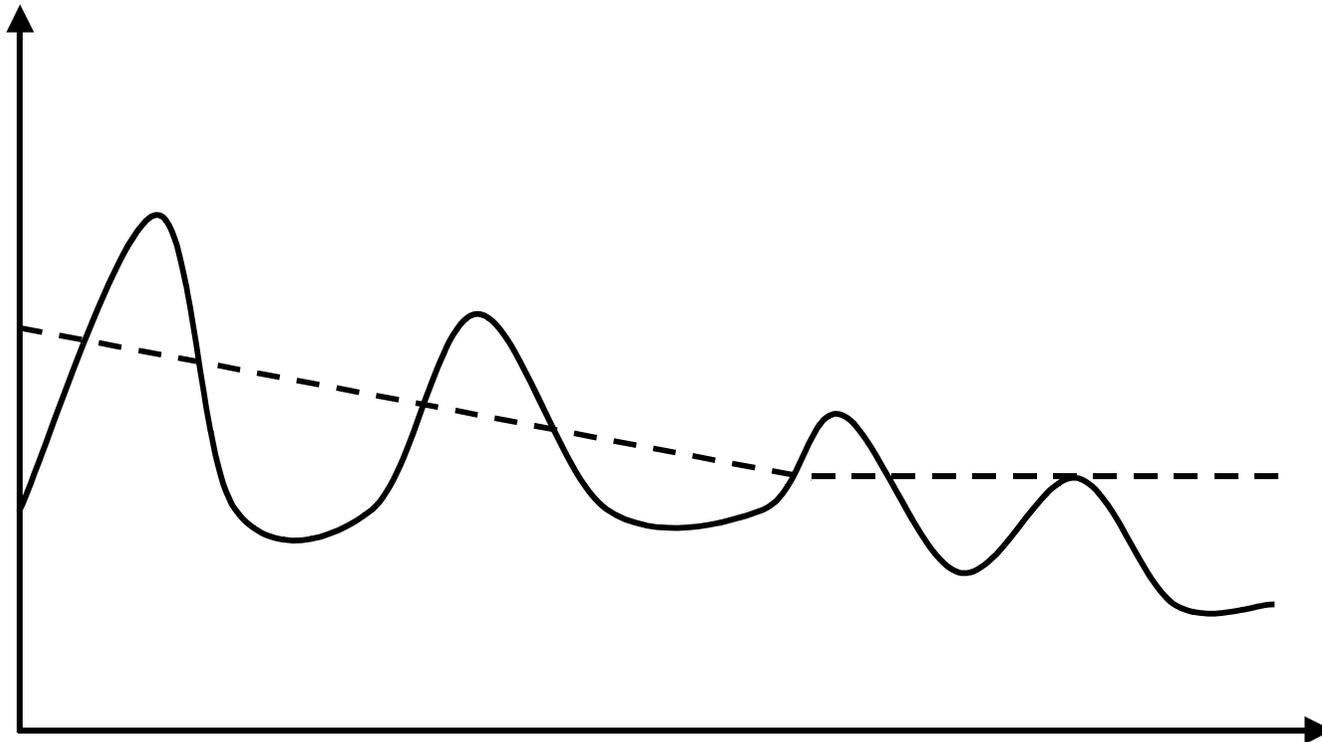
starker Schmerz

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

Überforderung

Pacing

Leistungsfähigkeit

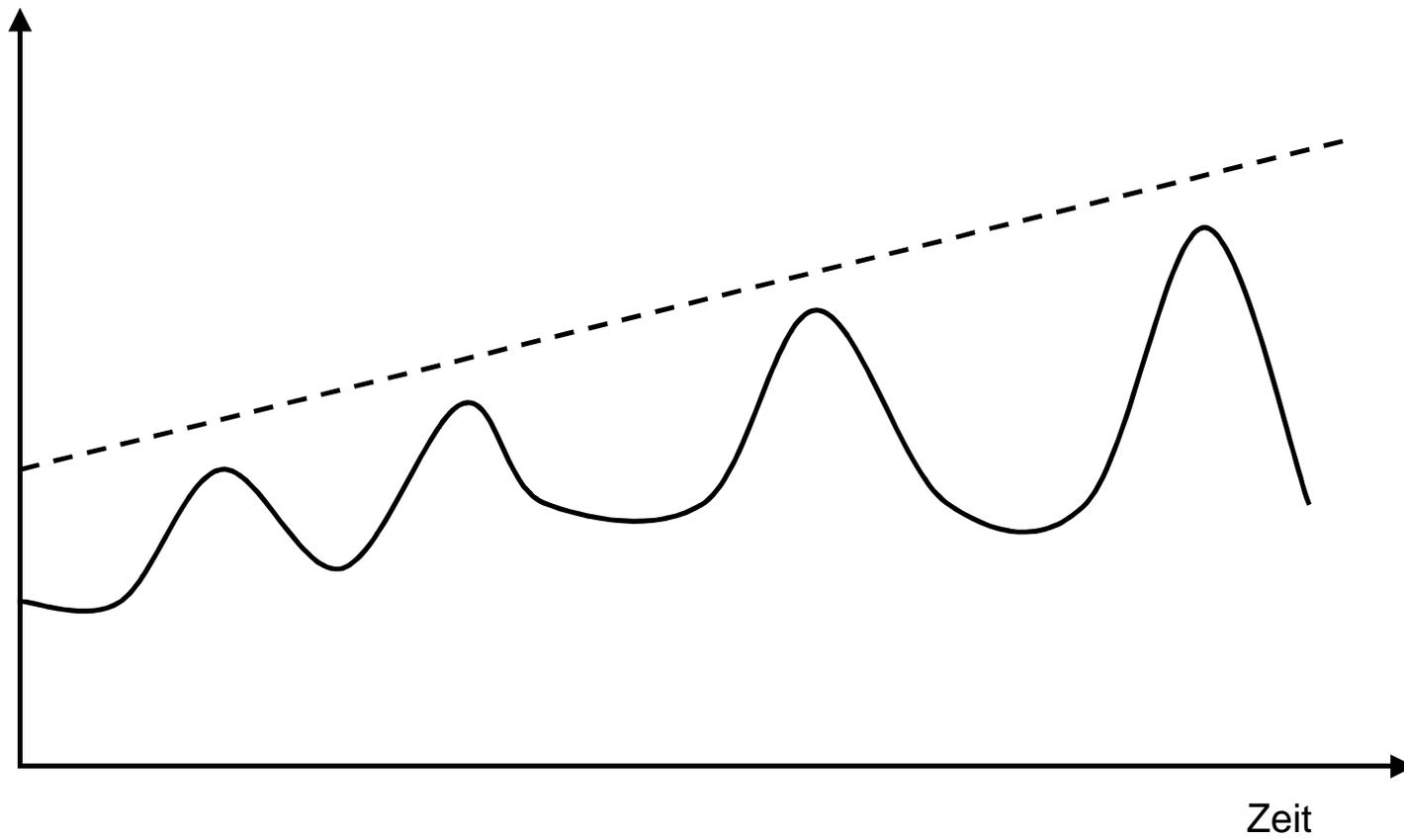


Zeit

Aktivitätsförderung

Pacing

Leistungsfähigkeit



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

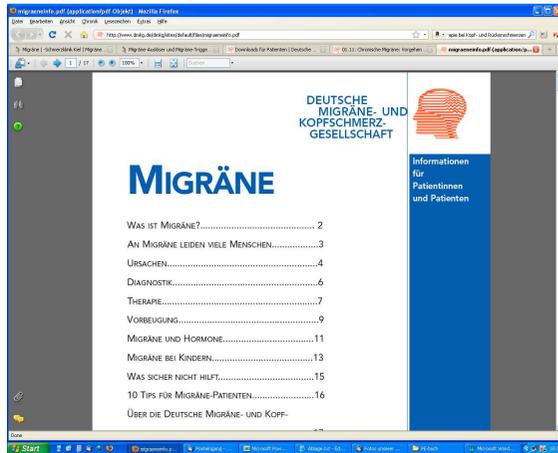


Photo v. Gräschus

Motivieren und Anpassen...

Edukation / Information

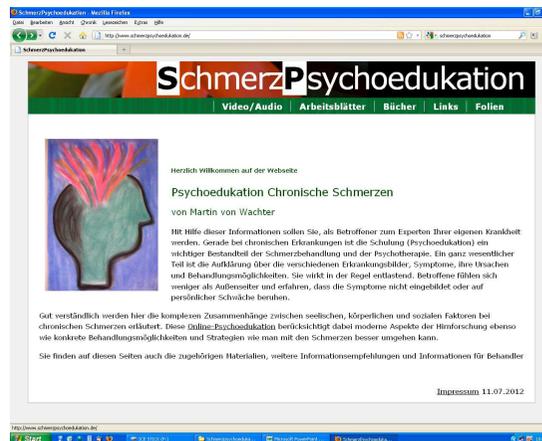
Internet



www.dmkg.de



www.dgss.org und www.dgpsf.de



www.schmerzpsychoedukation.de

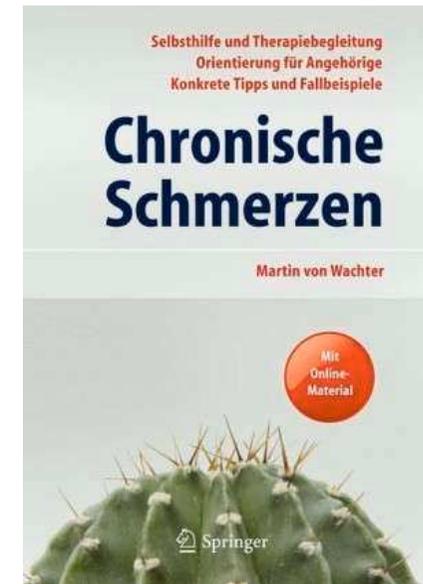


www.schmerzlinik.de

www.migraene-klinik.de

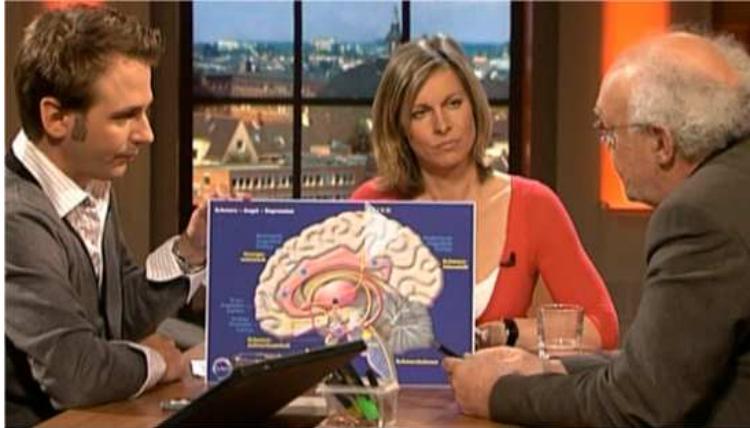
www.migraeneliga-deutschland.de

Selbsthilfebücher



Edukation / Information

Filme

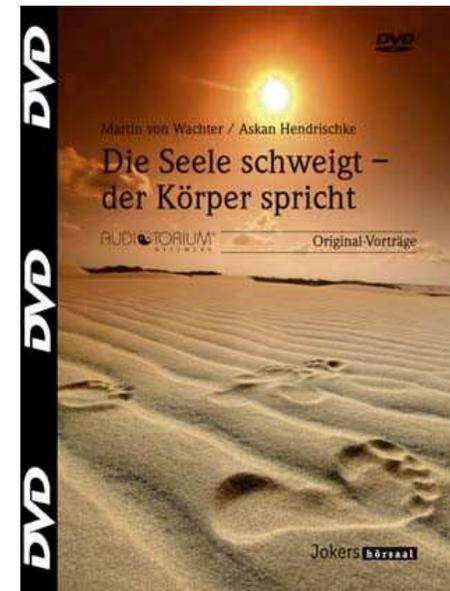


SWR: Planet Wissen:
Psychosomatik - Wenn die Seele
krank macht

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

Arbeitsblätter und Infos für Ihre Patienten
www.schmerzpsychoedukation.de

www.psychosomatik-aalen.de