

Strategien zum besseren Umgang mit chron. Schmerzen

Reinhard Sittl
Erlangen
reinhardsittl@gmail.com



P. Moore
übersetzt und adaptiert von
Reinhard und Ruth Sittl

Drei Fragen die Hinweise auf ein Chronifizierungsrisiko geben

Machen Sie an guten Tagen mehr als an schlechten Tagen?

Machen Sie oft mehr als Sie tun müssen?

3 Fragen

Machen Sie es immer allen recht und haben Sie Probleme, NEIN zu anderen zu sagen, wenn man Sie um etwas bittet?

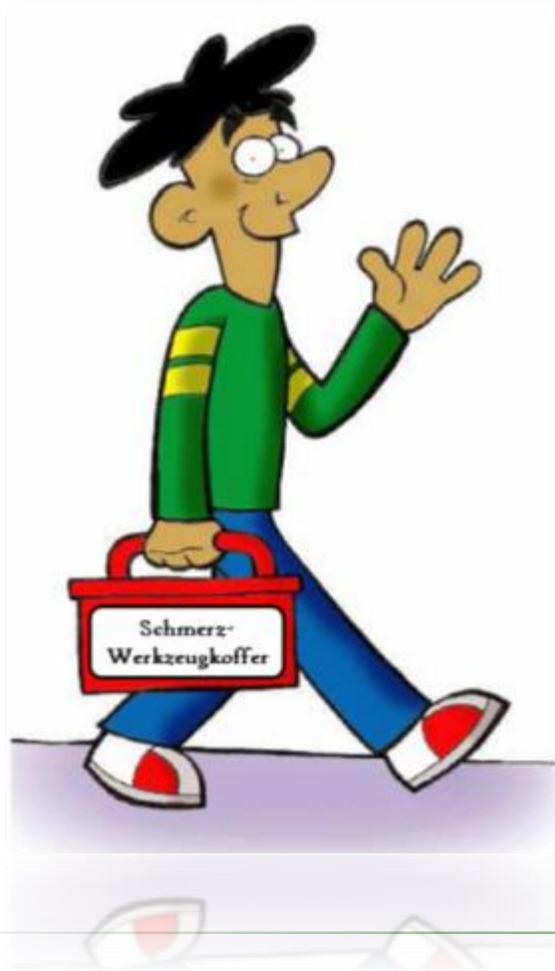
Mehr als 80% der chronischen Schmerzpatienten beantworten die Fragen mit **JA**

Schmerzpatienten haben häufig diese typischen Wesenszüge oder Gewohnheiten:

- Unterschiedliches Verhalten an guten und schlechten Tagen
- mehr erreichen wollen als nötig
- es anderen Recht machen wollen und nicht Nein sagen können



Berufsziel: Schmerz(selbst)manager



Vom „JA - ABER“
zur
„Ich kann“-Person ✓



Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz

➤ **Akzeptieren Sie, dass Sie Schmerzen haben.** Dann sehen Sie sich die weiteren Werkzeuge an.

Werkzeug 2 – Eigeninitiative

➤ Schaffen Sie sich ein **Team von Menschen, das Sie unterstützt.**

**Werkzeug 3 –
Richtiges Tempo**

➤ Gehen Sie **schrittweise** vor.

Werkzeug 4 – Prioritäten

➤ **Lernen Sie Prioritäten zu setzen** und Ihre Tage zu planen.

**Werkzeug 5 –
Ziele und Aktionspläne**

➤ Überlegen Sie sich **Ziele und wie Sie diese erreichen wollen.**

**Werkzeug 6 –
Geduld**

➤ Seien Sie **geduldig mit sich selbst.**



Werkzeug 7 – Entspannung

➤ **Lernen Sie Entspannungstechniken.**

Werkzeug 8 – Bewegung

➤ **Machen Sie Dehnungsübungen und bewegen Sie sich.**

Werkzeug 9 – Tagebuch

➤ **Führen Sie ein Tagebuch und verfolgen Sie ihre Fortschritte.**

**Werkzeug 10 –
Plan B**

➤ **Entwerfen Sie einen Plan für Rückschläge oder Schmerzepisoden.**

Werkzeug 11 – Teamarbeit

➤ **Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen.**

Werkzeug 12 – Konsequenz

➤ **Setzen Sie die Werkzeuge 1-11 im Alltag beständig um.**



Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz

➤ **Akzeptieren Sie, dass Sie Schmerzen haben.** Dann sehen Sie sich die weiteren Werkzeuge an.

➤ Schmerzakzeptanz ist das **erste und wichtigste Werkzeug** in Ihrem Koffer.



Werkzeug 1 – Schmerzakzeptanz

Diese Akzeptanz gleicht dem **Öffnen einer Tür**. Sie lässt Sie in einen Raum eintreten, der **viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe bereithält**.

Ihre Schmerzen zu akzeptieren **heißt nicht aufzugeben**, sondern zu erkennen, dass Sie im Hinblick auf ein verbessertes Management Ihrer Schmerzen die Kontrolle selbst übernehmen müssen.





Werkzeug 2 – Eigeninitiative

- **Schaffen Sie sich ein Team von Menschen**, das Sie auf Ihrem Weg zu mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen unterstützt.
- Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Ihr **Physiotherapeut Ihnen mehr Übungen zeigt**, die Sie selbst durchführen können oder
- dass **Familienmitglieder und Freunde Sie im Haushalt entlasten**, um Überanstrengung und Schmerzepisoden zu vermeiden.

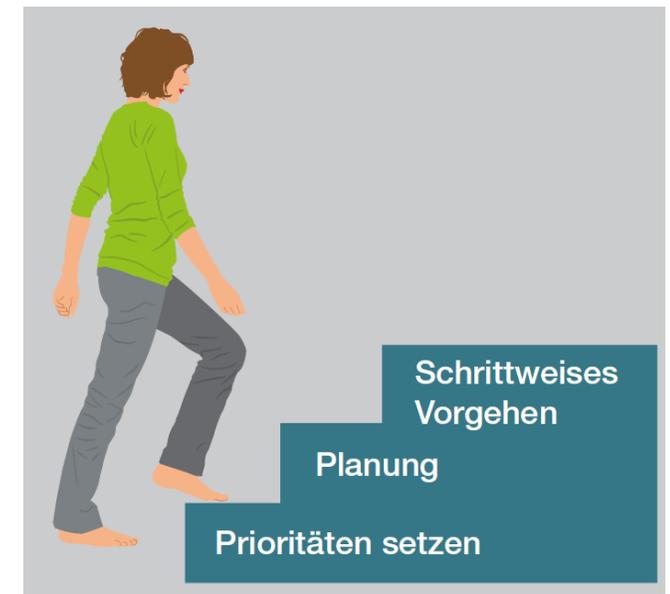
3 P des Schmerzpatienten



P Prioritäten festlegen

P Planen

P Portionieren



3



des Schmerzpatienten

Prioritäten setzen

= was muss getan werden

Planung

= bevor Sie etwas in Angriff nehmen, sollten Sie darüber nachdenken, was Sie genau tun wollen und wie

Schrittweises Vorgehen

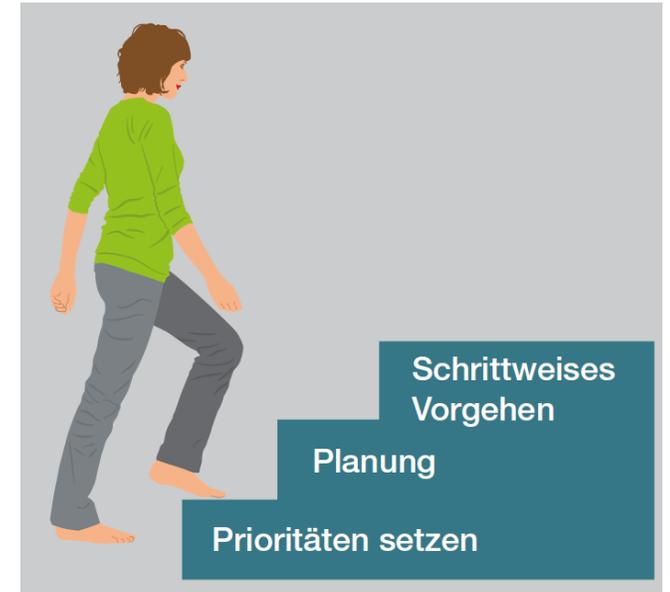
= arbeiten Sie sich nach und nach an eine Sache heran – Sie müssen nicht alles auf einmal machen



Werkzeug 3 – Prioritäten

Lernen Sie **Prioritäten zu setzen** und Ihre **Tage zu planen**.

Prioritäten zu setzen und Ihre Tage zu planen, ist ein essentieller Schritt auf Ihrem Weg zu einem **Leben, in dem SIE Ihre Schmerzen im Griff haben – und nicht umgekehrt**





Werkzeug 4– Ziele und Aktionspläne

Überlegen Sie sich Ziele und **wie Sie diese erreichen wollen.**

So wie Sie bei einem Wettrennen die Ziellinie brauchen oder bei einem Fußballspiel das Tor – so brauchen Sie jetzt etwas, nach dem Sie streben können.

Um Enttäuschungen zu vermeiden, sollten Sie **realistische Ziele** wählen.





Werkzeug 5– Richtiges Tempo

- > Gehen Sie **schrittweise** vor (Portionieren).
- > Das richtige Tempo zu finden, heißt auch eine Pause zu machen, **bevor** man sie braucht!





Werkzeug 6 – Geduld

Seien Sie **geduldig mit sich selbst.**

Es kann einige Wochen oder Monate dauern, bis Sie Veränderungen, wie zum Beispiel eine fröhlichere Grundstimmung, an sich erkennen können und sich über Verbesserungen, wie etwa eine gesteigerte körperliche Fitness, freuen dürfen.





Werkzeug 7 – Entspannung

Entspannungstechniken sind sehr wichtig, um **verspannten Muskeln den Kampf anzusagen**



Entspannend kann vieles sein:

- Lesen, Musik hören, im Garten werkeln, sich mit Freunden zum Kaffee oder Tee treffen, ins Kino oder Restaurant gehen, Bauchatmung durchzuführen, meditieren, tanzen, spazieren gehen.



Werkzeug 8 – Bewegung

> **Machen Sie Dehnungsübungen und bewegen Sie sich**

Viele Menschen, die unter dauerhaften Schmerzen leiden, haben Angst vor sportlicher Betätigung, weil Sie fürchten, es könnte Ihre Schmerzen verstärken.

Diese Angst ist jedoch unbegründet – wenn man es langsam angehen lässt!



Regelmäßige **Dehnübungen** und **Bewegung** vermindern die **Beschwerden**.

Es geht im ersten Schritt um den Erhalt der Funktionen und **nicht um kurzfristige Höchstleistungen !!**

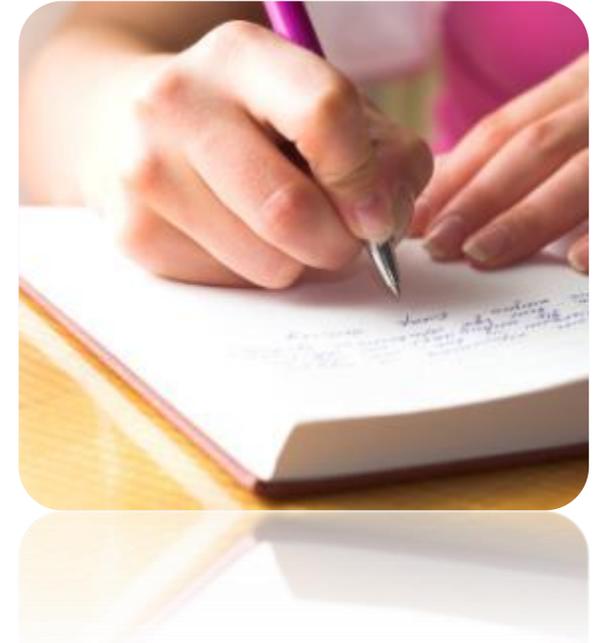


Werkzeug 9 – Tagebuch

Führen Sie ein Tagebuch und verfolgen Sie ihre Fortschritte.

Ein **Tagebuch**, in dem Sie Ihre Aktivitäten notieren, **hilft Ihnen zu kontrollieren**, wie weit Sie bereits gekommen sind.

Schreiben Sie auf, welche Erfolge Sie durch mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Ihren Schmerzen verbuchen konnten.





Werkzeug 10 – Plan B

Entwerfen Sie einen **Plan für Rückschläge oder Schmerzepisoden.**

Ist es realistisch davon auszugehen, dass Sie keine Rückschläge, sprich Schmerzepisoden, erleben werden?

Die Antwort lautet schlicht und einfach: **Nein!**



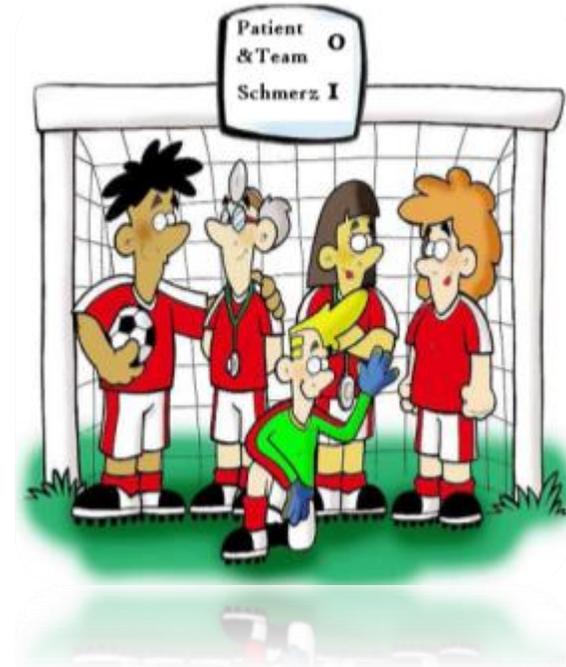


Werkzeug 11 – Teamarbeit

➤ **Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt und/oder Therapeuten zusammen.**

Teamarbeit ist unerlässlich. Stellen Sie sich vor, das Team von Österreich würde ohne gemeinsame Taktik spielen!

➤ **Sie spielen in diesem Spiel eine zentrale Rolle.**





Werkzeug 12 – Konsequenz

Vielleicht fragen Sie sich:

„Muss ich die Werkzeuge 1-11 wirklich täglich anwenden?“



Ja, täglich!

Wirklich jeden Tag?

Die einfache Antwort lautet:



JA!

Genauso wie Personen mit Diabetes (Zuckerkrankheit) ihre Medikation einnehmen und ihre Diät einhalten müssen, so müssen auch Sie Ihre persönliche Behandlung / Ihre Aufgaben erledigen.



Vielen Dank!

Thank you
for attention!

Und nun Pete im Orginalton

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Dr. med. Dipl. Soz.-W. Reinhard Sittl

Langfeldstraße 11 | 91058 Erlangen

Telefon 01573-27 81 905 | info@hypnose-schmerz.de