

den Schmerz mentalalisieren – Büchlein für Patienten und Patientinnen



Svenja Taubner, Lea Kasper, Jana Volkert & Joost
Hutsebaut

Unter Mitarbeit von Tillmann Freidenreich

INSTITUT FÜR PSYCHOSOZIALEN PRÄVENTION, UNIKLINIK HEIDELBERG

IMPRESSUM

**Institut für Psychosoziale Prävention, Universitätsklinikum Heidelberg, Ruprecht-Karls-Universität
Heidelberg**

Heidelberg 2020

Bildquellen: Pexels

© Copyright 2020 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Für den Gebrauch im klinischen Kontext ist die Vervielfältigung des Materials erlaubt.

FÖRDERUNG

Dieses Manual ist im Rahmen des Projektes „Evaluation des Manuals bindungs- und mentalisierungsorientierte Beziehungsgestaltung in der multimodalen Schmerztherapie“ entwickelt worden.

Das Projekt wird gefördert durch die Stiftung Psychosomatik der Wirbelsäulenerkrankung.

Ausführende Stelle: Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg – Medizinische Fakultät und
Universitätsklinikum Heidelberg – Institut für Psychosoziale Prävention und der Schmerztherapie
Tagesklinik der Konservativen Orthopädie

INHALTSVERZEICHNIS

Behandlungs-Ziele	7
Vor- und Nachteile des aktuellen Verhaltens.....	9
Schmerzlinie	10
Thema 1: Selbstbild und Selbstwert (Psychologische Gruppensitzung)	11
Thema 1: Gefühle (Ärztliche Gruppensitzung)	13
Notizen zu den Einzelsitzungen	14
Thema 2: sich Gedanken machen (Psychologische Gruppensitzung)	15
Thema 2: Zielsetzung (Ärztliche Gruppensitzung).....	18
Notizen zu den Einzelsitzungen	19
Thema 3: Verstehen von Beziehungen (Psychologische Gruppensitzung)	20
Thema 3: Perspektivwechsel (Ärztliche Gruppensitzung).....	22
Notizen zu den Einzelsitzungen	25
Thema 4: Vertiefung von Beziehungen (Psychologische Gruppensitzung).....	26
Thema 4: Enge Beziehungen & Bindungsmuster (Ärztliche Gruppensitzung)	29
Notizen zu den Einzelsitzungen	31
Abschlussgespräche	32

Liebe Patientinnen und Patienten,

dieses Manual wurde passgenau für Ihre vierwöchige tagesklinische Behandlung in der Tagesklinik für Schmerztherapie unter Leitung von Prof. Dr. med. Marcus Schiltewolf entwickelt.

Wenn Sie dieses Büchlein bekommen haben, sind Sie ein Patient oder eine Patientin mit chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen z. B. der Haltungs- und Bewegungsorgane, die trotz intensiver medizinischer Abklärung und Behandlung weiter durch Schmerzen beeinträchtigt sind. Schwerpunkt der Therapie in den nächsten Wochen ist daher, einen Umgang mit den Schmerzen zu finden, z. B. durch Ermutigung zu körperlicher Betätigung, Entspannung, besseres Verständnis Ihrer Lebensumstände, damit Sie trotz Schmerzen gut leben können. Neben den Schmerzen zeigen sich bei vielen der in der Orthopädie behandelten Patient*innen auch seelische Belastungen, die eine Bewältigung der Erkrankung erschweren. Das Büchlein soll den Teil Ihrer Behandlung begleiten, der Sie persönlich stärken soll. Darunter verstehen wir Fähigkeiten, mit unseren Gefühlen klar zu kommen, unser Wohlbefinden und Selbstwertgefühl zu stärken und zwischenmenschliche Beziehungen auf eine befriedigende Weise gestalten können.

Die vierwöchige teilstationäre Behandlung widmet sich der Bearbeitung von vier Themenfeldern, so dass in jeder Woche eins dieser Themen im Vordergrund steht. Die Themen umfassen vier zentrale Kernbereiche der Persönlichkeit: (1) Selbstwert und Gefühle, (2) gute Ziele verfolgen, (3) das Miteinander mit anderen und (4) Nähe zu anderen Menschen. Diese Themen werden in den Einzel- und Gruppengesprächen der Ärzt*innen, Psycholog*innen und der Physiotherapeut*innen aufgegriffen und in Bezug zu Ihrer Schmerzsymptomatik gesetzt. In Tabelle 1 sehen Sie einen Überblick über die verschiedenen Themen.

Tabelle 1 Themenübersicht nach Therapieform und Berufsgruppe

Themen	Gruppe/ Einzel	Psycholog*innen	Ärzt*innen	Physiotherapeut*innen
Thema 1 Selbstwert und Gefühle	Gruppe	Selbstbild und Selbstwert	Gefühle	
	Einzel	Verbesserung des Selbstwertgefühls	Regulieren von Gefühlen	Erkennen und Verstehen von Gefühlen
Thema 2 Sich Gedanken machen und gute Ziele verfolgen	Gruppe	Sich Gedanken machen	Zielsetzung	
	Einzel	Über sich Selbst nachdenken	Aufrechterhaltung von Zielen	Sich den Schmerz vorstellen
Thema 3 Miteinander mit anderen	Gruppe	Was sind Beziehungen?	Was sehen andere anders?	
	Einzel	Zusammenspiel: Selbst und andere	Andere verstehen	Freundlicher Umgang mit sich Selbst und Äußern von eigenen Bedürfnissen
Thema 4 Nähe	Gruppe	Vertiefung von Beziehungen	Enge Beziehungen & Bindungsmuster	Nähe und Distanz (Tanztherapie)
	Einzel	Gemeinsam arbeiten und für sich selbst eintreten	Beziehungsmuster	

Zusätzlich zu den hier genannten Einzel- und Gruppengesprächen umfasst die vierwöchige teilstationäre Behandlung weitere Therapieeinheiten, die für zusätzliche wichtige individuelle Themen genutzt werden können.

Dieses Büchlein soll Sie während der Behandlung und darüber hinaus unterstützen. Das bedeutet, dass Sie hier Übungen zu den einzelnen Therapiestunden finden und sich Notizen dazu machen können. Sie finden zusätzlich „Hausaufgaben“, die anregen sollen, das gelernte Wissen anzuwenden. Die Hausaufgaben sind freiwillig. *Dabei auftretende Fragen können in der Visite oder den entsprechenden Einzelgesprächen besprochen werden.*

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Behandlung und alles Gute auf Ihrem vor Ihnen liegenden Weg! Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung zum Therapiekonzept.

Ihr Team der Tagesklinik und des Instituts für Psychosoziale Prävention des Uni-Klinikums Heidelberg.

BEHANDLUNGS-ZIELE

Bitte machen Sie sich Gedanken und Notizen zu den folgenden Punkten und bringen diese zum Erstgespräch in der teilstationären Behandlung mit.

1. Was in Ihrem Leben wird durch die Schmerzen am meisten beeinträchtigt?

2. Wenn Sie Ihre Schmerzen einmal außen vorlassen: Was würde für Sie den größten Unterschied ausmachen, wenn es sich ändern könnte?

3. Wenn Sie Ihre Schmerzen einmal außen vorlassen: Was würde Sie glücklicher machen als Sie jetzt sind, wenn sich das ändern würde?

4. Wie verstehen Sie ihre Schmerzen?

5. Was möchten Sie im Zuge dieser Behandlung im Besonderen ändern (außer den Schmerzen)?

6. Für welches Problem von Ihnen würde Sie gerne eine bessere Lösung finden?

Ziele für die Therapie:

*Formulieren Sie zusammen mit ihrem/ihrer Behandler*in Ziele für die teilstationäre Therapie:*

Was möchten Sie während der Behandlung erreichen?

Dabei soll beachtet werden:

- Die Ziele sind konkret und greifbar
- Die Ziele umfassen sowohl Beschwerden als auch die Besserung
- Ziele sind erreichbar oder große Ziele werden in kleinen Schritten beschrieben

VOR- UND NACHTEILE DES AKTUELLEN VERHALTENS

Denken Sie an ein Verhalten, das Sie gerne verändern würden. Was spricht für eine Veränderung des Verhaltens und was dagegen? Was spricht dafür das Verhalten beizubehalten und was dagegen? Geben Sie anschließend auf der Skala jeweils an, wie wichtig Ihnen die Veränderung ist und wie zuversichtlich sie sind, diese Veränderung umzusetzen.

	<i>Was spricht dafür?</i>	<i>Was spricht dagegen?</i>
<i>Veränderung meines Verhaltens</i>		
<i>Beibehalten meines Verhaltens</i>		

Auf einer Skala von 0 (unwichtig) bis 10 (sehr wichtig):

1. Wie wichtig ist Ihnen eine Veränderung Ihres Verhaltens?

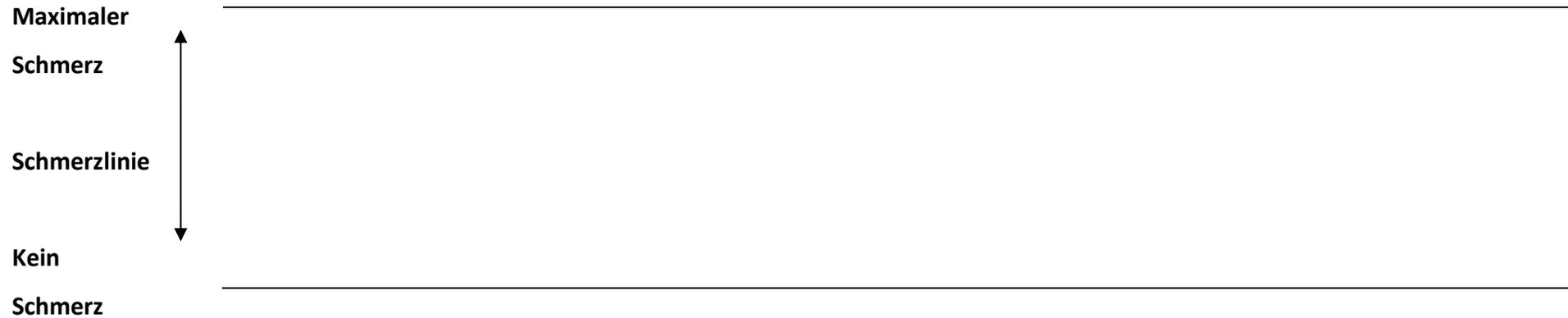
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Wenn Sie sich jetzt vornehmen würden, Ihr Verhalten zu verändern: Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie das schaffen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SCHMERZLINIE

1) Zeichnen Sie eine Schmerzlinie: Wie stark waren Ihre Schmerzen im Verlauf Ihres bisherigen Lebens? Orientieren Sie sich dabei an den Punkten „kein Schmerz“ und „maximaler Schmerz“.



2) Bitte tragen Sie auf der Linie wichtige Lebensereignisse ein, wie z.B. Schulabschluss, Berufseinstieg, Hochzeit, Scheidung, Geburt von Kindern, Todesfälle etc. Schreiben Sie zusätzlich auch wichtige Schmerz-Symptome auf: wann haben diese begonnen? Was haben Sie ein besonderes Maß eingenommen?

Symptome



Ereignisse

THEMA 1: SELBSTBILD UND SELBSTWERT (PSYCHOLOGISCHE GRUPPENSITZUNG)

ÜBUNG 1- SELBSTWERT

Was sind positive und negative Eigenschaften von Ihnen selbst?

Inwiefern bestimmen diese Eigenschaften, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit sich selbst sind?



1. Positive Eigenschaften

2. Negative Eigenschaften

3. Wie bestimmen diese Eigenschaften, wie zufrieden oder unzufrieden Sie mit sich selbst sind?

ÜBUNG 2-ENTSTEHUNG DES SELBSTWERTES

Welche Erfahrungen oder Ereignisse in Ihrem Leben haben Ihr Selbstwertgefühl geprägt?

Welche Botschaften wurden Ihnen als Kind mitgegeben, die Ihnen wichtig waren?

ÜBUNG 3-SELBSTREFLEXION (EINFLUSS UND VERÄNDERUNG DES NEGATIVEN SELBSTWERTES)

Inwieweit beeinflusst die Art und Weise, wie Sie sich selbst betrachten, was Sie machen oder nicht (mehr) machen?



HAUSAUFGABE

Überprüfen Sie in der kommenden Woche selbst, ob Sie eine Veränderung in Ihrem Selbstwertgefühl feststellen konnten. Nutzen Sie dafür folgende Fragen:

- Was war ein Moment, in dem Sie sich selbst gegenüber negativer eingestellt waren als sonst und was war der Grund dafür?

- Was war ein Moment, in dem Sie sich selbst gegenüber positiver eingestellt waren als sonst und was war der Grund dafür?

THEMA 1: GEFÜHLE (ÄRZTLICHE GRUPPENSITZUNG)

ÜBUNG 1) – GRUNDLEGENDE GEFÜHLE

Nennen Sie Beispiele für emotionale Situationen aus Ihrem eigenen Leben. Welche Gefühle haben Sie dabei empfunden?



ÜBUNG 2) – GRUNDLEGENDE GEFÜHLE

Wie erleben Sie ihre Gefühle und was wollen diese Ihnen sagen?

ÜBUNG 3) – UNTERDRÜCKEN VON GEFÜHLEN

Notizen für Gruppenübung

THEMA 2: SICH GEDANKEN MACHEN (PSYCHOLOGISCHE GRUPPENSITZUNG)

ÜBUNG 1) – SICH GEDANKEN ÜBER SICH SELBST UND
ANDERE MACHEN KÖNNEN

Notizen



ÜBUNG 2) – SICH ÜBER SICH SELBST GEDANKEN MACHEN

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über sich selbst nachzudenken, was genau in diesem Moment in Ihnen passiert. Stellen Sie sich selbst bewusste Fragen wie:

Was genau empfinde ich?

Was genau denke ich?

Warum fühle und denke ich das gerade?

Was würde ich gerne machen?

Habe ich Grund, an meinen Gefühlen oder Gedanken zu zweifeln?

Was wäre, wenn ich wieder fühlen würde?

Wovor habe ich Angst? Was dränge ich weg oder vermeide es zu fühlen?

Was möchte ich kontrollieren?



HAUSAUFGABE

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit sich die unten genannten Fragen zu stellen. Ziel ist es, dass Sie sich die Zeit nehmen bewusst darüber nachzudenken, was Sie in diesem Moment denken und fühlen.

Was genau empfinde ich?

Was genau denke ich?

Warum fühle und denke ich das gerade?

Was würde ich gerne machen?

Habe ich Grund, an der „Wahrheit“ meiner Gefühle oder Gedanken zu zweifeln?

Was wäre, wenn ich wieder fühlen würde?



Wovor habe ich Angst? Was dränge ich weg oder vermeide es zu fühlen?

Was möchte ich kontrollieren?

THEMA 2: ZIELSETZUNG (ÄRZTLICHE GRUPPENSITZUNG)

ÜBUNG 1) – ZIELSETZUNG

Notizen

ÜBUNG 2) – SMART – ZIELSETZUNG

Übersetzen Sie Ihre Ziele aus der vorherigen Übung in erreichbare Ziele, die Sie in dieser Woche erreichen können. Übersetzen Sie danach eines Ihrer Ziele in ein SMART-Ziel

Ziel:

S: Spezifisch:

M: Messbar:

A: Akzeptabel:

R: Realistisch:

T: Terminiert:



HAUSAUFGABE

Erarbeiten Sie sich nach der SMART-Methode ein weiteres Ziel für diese Woche. Setzen Sie das in der Gruppensitzung erarbeitete und das eigenständig erarbeitete SMART-Ziel diese Woche um und berücksichtigen Sie Strategie 2 (Belohnung bei Zielerreichung) sowie 3 (Anpassen der Ziele).

Ziel:

S: Spezifisch:

M: Messbar:

A: Akzeptabel:

R: Realistisch:

T: Terminiert:

NOTIZEN ZU DEN EINZELSITZUNGEN

THEMA 3: VERSTEHEN VON BEZIEHUNGEN (PSYCHOLOGISCHE GRUPPENSITZUNG)

ÜBUNG 1) – WIRKUNG AUF ANDERE

Nennen Sie ein Beispiel für einen Vorfall in einer Beziehung, den Sie als unangenehm empfunden haben z.B. einen Streit oder eine Trennung. Stellen Sie sich Fragen wie:

- **Wie haben Sie auf die andere Person gewirkt?**
- **Wie war Ihr Tonfall? Ihre Haltung?**
- **Was (Inhalt) sagten Sie und wie (Art und Weise) sagten Sie es?**



ÜBUNG 2) – SICH IN ANDERE HINEINVERSETZEN

Versuchen Sie die Reaktion der anderen Person zu verstehen. Wie sah Ihr Verhalten für die andere Person aus?

ÜBUNG 3) – FORDERUNGEN AN ANDERE

Was fordern Sie, wenn Sie 1) traurig sind; 2) wütend sind; 3) glücklich sind; 4) Liebe oder Fürsorge wollen? Wie drücken Sie Ihren Wunsch oder Ihre Forderung in diesen Momenten aus? Als Nächstes versetzen Sie sich in die Person, von der Sie etwas fordern, hinein.

Wenn Sie traurig sind:

Wenn Sie wütend sind:

Wenn Sie glücklich sind:

Wenn Sie Liebe und Fürsorge wollen:



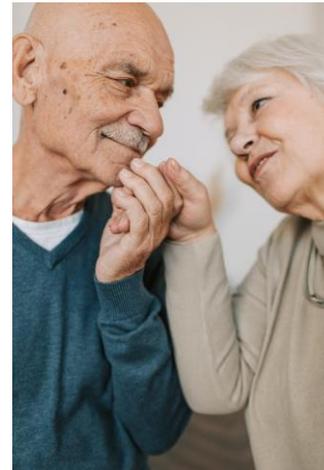
HAUSAUFGABE

Beobachten Sie sich diese Woche von außen: insbesondere in Fällen, in denen Sie emotional sind oder ein Bedürfnis/einen Wunsch haben. Schreiben Sie auf, wie Sie glauben, wie andere Sie in diesen Situationen erlebt haben.

THEMA 3: PERSPEKTIVWECHSEL (ÄRZTLICHE GRUPPENSITZUNG)

ÜBUNG 1) – UNTERSCHIEDLICHE PERSPEKTIVEN ERKENNEN

Nennen Sie ein paar Prominente oder Politiker, die einerseits viel Widerstand und auf der anderen Seite großen Zuspruch hervorrufen. Denken Sie an Menschen wie Putin, Trump oder Ereignisse wie Welt- oder Religionskonflikte. Die Übung besteht darin, zunächst alles durch die Brille der einen Partei zu betrachten, die eigene Meinung dabei außer Kraft zu setzen und dann alles durch die Brille der anderen Partei zu betrachten.



ÜBUNG 2) – UNTERSCHIEDLICHE PERSPEKTIVEN ERKENNEN

Finden Sie heraus, welche Meinungsverschiedenheiten oder Konflikte Sie in letzter Zeit mit Menschen in Ihrer Umgebung hatten, z.B. Partner*in, Eltern, Kindern, Kolleg*in. Nähern Sie sich der Meinungsverschiedenheit wie bisher von zwei Seiten. Erklären Sie ihrem Gegenüber zuerst Ihre Seite, versetzen Sie sich anschließend in die Lage des "Gegenüber" und erklären Sie dessen Standpunkt. Der/der andere Patient*in versucht als Beobachter*in, beide Seiten zusammenzufassen und sich ein Urteil zu bilden.

Notizen:

ÜBUNG 3) – BEWUSST ÜBER DIE ANDERE PERSON NACHDENKEN

Eine Person stellt sich ein bestimmtes Gefühl vor und spielt eine Rolle, in der sie dieses Gefühl erlebt und schildert. Die zweite Person stellt Fragen wie unten, um herauszufinden um welches Gefühl es sich handelt.

Warum sehen Sie mich so an? Was denken Sie jetzt?

Formulieren Sie eine mögliche Schlussfolgerung und fragen Sie, ob sie wahr ist: Ich habe den Eindruck, dass Sie sich...? Ist das richtig?

Erklären Sie, wie die Art und Weise, wie jemand Sie anschaut oder etwas sagt, bestimmte Eindrücke in Ihnen hervorruft: Wenn Sie mich so anschauen, fühle ich mich... Wollen Sie, dass ich sie fühle?

Erklären Sie ihren eigenen Standpunkt. Wenn sich herausstellt, dass Sie den anderen missverstanden haben, bitten Sie um Korrektur.



HAUSAUFGABE

Denken Sie an einen vergangenen Konflikt oder eine Meinungsverschiedenheit zurück: Schreiben Sie explizit Ihre eigenen Gedanken und Gefühle auf sowie die der anderen Person.

Ihre Sichtweise



Sichtweise des anderen



THEMA 4: VERTIEFUNG VON BEZIEHUNGEN (PSYCHOLOGISCHE GRUPPENSITZUNG)

ÜBUNG 1) – BEZIEHUNGEN PFLEGEN

Was fällt Ihnen in einer sehr engen bzw. intimen Beziehung schwer zu diskutieren und was könnten die Gründe dafür sein?

Notizen:



Welche Ängste oder andere Emotionen und Gedanken verhindern dies?

Was hindert Sie daran in eine Beziehung zu investieren, die Sie schätzen?

ÜBUNG 2) – ERLEBEN VON NEGATIVEN GEFÜHLEN ANDEREN GEGENÜBER

Wie gehen Sie mit negativen Gefühlen um, die Sie gegenüber jemandem empfinden, der Ihnen wichtig ist?

ÜBUNG 3) – ERLEBEN VON NEGATIVEN GEFÜHLEN ANDEREN GEGENÜBER

Wie schwer fällt es Ihnen, gleichzeitig positive und negative Gefühle gegenüber ein und derselben Person zu empfinden?

Wie gut kommen Sie damit zurecht, wenn Sie jemand enttäuscht?



ÜBUNG 4) – ERLEBEN VON NEGATIVEN GEFÜHLEN ANDEREN GEGENÜBER

Betrachten Sie ein aktuelles Beispiel, bei dem Sie kürzlich von jemandem enttäuscht wurden, an dem Ihnen etwas liegt. Stellen Sie sich die folgenden Fragen und arbeiten Sie das Beispiel der Enttäuschung heraus. Versuchen Sie immer die Absicht des Gegenübers mit einzubeziehen.

Was genau ist passiert?

Was sind die Fakten und wie interpretiere ich sie?

Unterscheiden Sie zwischen Fakten und Absichten

Hinterfragen Sie Ihre eigenen Interpretationen



HAUSAUFGABE

Schreiben Sie auf, welche Situation (inklusive negativer Gefühle) in dieser Woche

(1) schwer auszuhalten war und

(2) Sie in einer intimen Beziehung angesprochen haben.

THEMA 4: ENGE BEZIEHUNGEN & BINDUNGSMUSTER (ÄRZTLICHE GRUPPENSITZUNG)

ÜBUNG 1) – BINDUNG & ENGE BEZIEHUNGEN

Was ist für Sie der Unterschied zwischen einer engen Beziehung und einer distanzierteren bzw. oberflächlichen Beziehung? Was empfinden Sie bei einer für Sie engen bzw. wichtigen Person? Bitte berücksichtigen Sie auch negative Gefühle wie z.B. Verlassungsangst, Angst vor Ablehnung.

Notizen:



ÜBUNG 2) – BINDUNG & ENGE BEZIEHUNGEN

Nennen Sie Beispiele für das Bindungsverhalten bei Erwachsenen. Welches Bindungsverhalten zeigen Sie, wenn Sie jemanden brauchen? Denken sie an Verhaltensweisen wie Weinen oder Nähe. Diese können dazu führen, dass vermehrt Aufmerksamkeit und Zuneigung geschenkt wird.

Notizen:

ÜBUNG 3) – BINDUNGSMUSTER

Diskutieren Sie das folgende Beispiel im Licht der Bindungsstrategien. Beispiel: Tom hat dieses Jahr Weihnachten zum ersten Mal zusammen mit seiner Freundin und nicht seinen Eltern verbracht. Nach den Feiertagen sehen Tom und seine Eltern sich wieder. Während der Feiertage rief Tom weder an noch beantwortete er die Telefonanrufe oder Textnachrichten seiner Eltern. Seine Eltern haben über die Feiertage nicht viel gemacht, aber wenn Tom danach fragt, sagen sie: „Wir hatte ein tolles Weihnachtsfest, wir haben viel gemacht, wir wünschten, Weihnachten hätte länger gedauert“. Diskutieren Sie mit der Gruppe: Welche Bindungsstile haben Tom und seine Eltern? Warum verhalten die Eltern sich so?

ÜBUNG 4) – BINDUNGSMUSTER

Denken Sie an eine wichtige Beziehung, die Sie mit jemandem haben (Freund, Elternteil oder ein anderes Familienmitglied). Ist die Beziehung sicher, unsicher-ambivalent oder unsicher-vermeidend? Suchen sie sehr intensiven Kontakt („Ich kann es nicht selbst tun“) oder meiden Sie diesen („Ich muss alles selbst lösen“). Stellen Sie die Verbindung zu Bindungskonflikte her.

ABSCHLUSSGESPRÄCHE

Abschlussgespräch – Psycholog*innen

Abschlussgespräch – Ärzt*innen

Abschlussgespräch – Physiotherapeut*innen
