

HILFE FINDEN

BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN

Betroffene haben meist einen langen Leidensweg mit verschiedenen medizinischen Behandlungen und Therapieversuchen hinter sich.

Die Folgen dieser Erkrankung sind eine starke Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der Lebensqualität. Oft kommen Folgeprobleme wie Schlafstörungen, Depressionen, sozialer Rückzug bis hin zu Arbeitsunfähigkeit hinzu.

MULTIMODALER THERAPIEANSATZ

Seelische Belastungsfaktoren, emotionaler Stress und Konflikte spielen eine entscheidende Rolle für das Auftreten und das Aufrechterhalten der Erkrankung. Mit einer multimodalen Schmerztherapie ist die Prognose auf Schmerzheilung sehr gut. Selbst wenn sich nicht immer völlige Schmerzfreiheit einstellt, kann bereits Schmerzlinderung ein großer Erfolg sein und die Lebensqualität erheblich verbessern.

HILFE DURCH PSYCHOTHERAPIE

In der Psychotherapie geht es darum, den zu Grunde liegenden Konflikt oder die andauernde Belastungssituation für den chronischen Schmerz zu erkennen und zu bearbeiten.

Weitere wesentliche Elemente sind die Behandlung von Folgestörungen wie Depressionen oder Schlafstörungen sowie die Erlangung eines förderlichen Lebensstils zwischen ausreichender Aktivität und Erholung.



THEMEN IN DER SCHMERZTHERAPIE

- Entspannungstraining
- Schmerzbewältigungsstrategien
- Bearbeitung eines möglicherweise zugrunde liegenden Konflikts
- Umgang mit Belastungssituationen
- Balance zw. Aktivität und Ruhe
- Behandlung reaktiver Depressionen, Ängste, Schlafstörungen, etc.
- Akzeptanz des eigenen Körpers
- Umgang mit der Erkrankung in Partnerschaft oder Familie
- Selbstannahme und Hilfen zur Annahme der eigenen Krankheit
- Lösungsorientierte, positive Wahrnehmungsförderung
- Zeit, Dasein, Mitfühlen