

Psychologische Verfahren

Für die verschiedenen Krankheitsbilder hat ein komplexes bio-psycho-soziales Schmerzmodell Gültigkeit, was der zunächst einfachen Beobachtung Rechnung trägt, dass Schmerz und Psyche sowie soziale Faktoren eng miteinander verknüpft sind. Chronische Schmerzen führen einerseits zu psychischen Veränderungen wie z. B. Depressivität oder zu Schwierigkeiten im sozialen, häufig auch innerfamiliären Bereich. Anhaltende oder wiederkehrende Schmerzen erfordern Anpassungsprozesse im psychosozialen Bereich sowie die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, deren Gelingen oder Misslingen sich maßgeblich auf den Krankheitsverlauf auswirken kann. Andererseits können umgekehrt psychosoziale Faktoren, z. B. Ängste oder Depressivität – oder z. B. die Arbeitsplatzsituation, mit ursächlich für die Entwicklung eines chronischen Schmerzsyndroms sein.

Die Bandbreite der häufig sinnvollen, möglichen psychologischen Behandlungsverfahren ist groß: Entspannungsverfahren, wie die Progressive Muskelrelaxation, die sich bei vielen Schmerzpatienten bewährt hat, oder das autogene Training sind in vielen Fällen eine wertvolle therapeutische Stütze.

Bei einem Schmerzbewältigungstraining können geeignete Strategien im Umgang mit chronischen Schmerzen erlernt werden.

In einer Verhaltenstherapie geht es um die konkrete Bewältigung der Situation und mögliche Veränderungen der Lebensweise.

Eine längere Bearbeitung von Konflikten bleibt einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie oder Psychoanalyse vorbehalten.

All diese Verfahren werden je nach Indikation oder Zielsetzung individuell empfohlen und eingesetzt. Die Durchführung erfolgt einzeln oder in Gruppen. Wir arbeiten mit psychotherapeutisch ausgebildeten Psychologen und Ärzten zusammen, die teilweise besondere algesiologische (schmerztherapeutische) Kenntnisse haben. Es wurde ein Netzwerk mit dem Ziel eines guten und raschen Austauschs und eines möglichst umfassenden Angebotes etabliert.