

Neues Programm hilft, die Sicht auf den Schmerz zu verändern

Schmerzen sind für andere nicht sichtbar. Aber sie verändern das Leben Betroffener massiv. „Chronischer Schmerz ist ein eigenständiges Krankheitsbild, das oft von der Außenwelt missverstanden wird.“, bestätigt die Ergotherapeutin Lisa Käßmair, DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.), weswegen Menschen mit chronischen Schmerzen häufig diskriminiert werden und es zu einer Stigmatisierung kommt. Wer dauerhaft Schmerzen hat, verändert sein Verhalten im Alltag oft unbewusst. Ergotherapeuten, die Spezialisten für Handlungsfähigkeit im Alltag sind, haben ein Programm entwickelt, um Schmerzpatienten aus dieser Negativspirale heraus zu helfen.

Akuter Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, chronischer Schmerz hingegen bedarf einer spezifischen Behandlung. Denn der Umgang mit Schmerzen, auch wenn sie dauerhaft sind, beruht meist auf Überzeugungen oder Verhaltensweisen, die die Betroffenen schon als Kind gelernt haben. „Der weit verbreitete Ansatz, Schmerzen zu ignorieren ist eine ebenso schlecht funktionierende Lösungsstrategie wie alles zu vermeiden, was Schmerzen hervorrufen könnte.“, weiß Lisa Käßmair. Die Ergotherapeutin war maßgeblich an der Übersetzung der Erweiterungsmaterialien für chronische Schmerzen zum Programm ‚Handeln ermöglichen, Trägheit überwinden‘ beteiligt. Sie erklärt weiter „Die Schmerzen verschwinden bei den Wenigsten vollständig. Im Programm geht es darum, die bisherige Lösungsstrategie zu reflektieren. Und Schritt für Schritt bessere Wege zu finden, dadurch den Fokus umzulenken und dem Schmerz einen anderen Stellenwert zu geben.“

Schmerz hat viele Dimensionen

Das Programm bietet unter anderem eine Reihe von Informations- und Arbeitsblättern, die Ergotherapeuten bei ihrer psychoedukativen Arbeit unterstützend einsetzen, um wissenschaftliche Aspekte so zu vermitteln, dass die Erkrankten sie leicht verstehen. Warum ist das so wichtig? Oft haben Schmerzpatienten einen langen Leidensweg hinter sich, wollen schon gar nicht mehr über „ihr“ Thema, den Schmerz, sprechen – sie wissen ja, es hat in der Vergangenheit ohnehin nicht geholfen. Die einfühlsame Arbeit von Ergotherapeuten trägt dazu bei, dass sie sich wieder angenommen, ja verstanden fühlen. Und sich öffnen. Die Schmerzpatienten erfahren zunächst, wie Schmerz ‚funktioniert‘, welche Dimensionen er hat. Bereits durch das neu erworbene Wissen, das bessere Verständnis und die Erkenntnis, dass sie selbst auf den weiteren Verlauf Einfluss nehmen können, korrigieren sich viele Grundeinstellungen, lösen sich Mythen. Ein nächster Schritt ist, sich die Aktivitäten im Alltag anzuschauen. Wie sieht der Tag aus, wie die Woche, bei welchen Aktivitäten spielt der Schmerz eine Rolle? Wie steht es um tägliche Routinen und die Schlafhygiene? Welche Denkmuster beeinflussen den Schmerz? Denn es geht darum, eine individuell passende Lösungsstrategie zu finden, um den Patienten zu ermöglichen, Aktivitäten aus allen Bereichen, die ihnen wichtig sind, wieder nachzugehen. Wieder eine Lebensqualität herbeizuführen.

Erfolge selbst bei schweren Fällen

Käßmair zeigt am Beispiel einer Patientin mit Fibromyalgie – das ist ein Ganzkörperschmerz, der sich an unterschiedlichen Stellen im Körper manifestiert – welche Erfolge ihre ergotherapeutische Intervention sogar bei solch schweren Fällen erzielen kann. „Ich arbeite bei Schmerzpatienten mit Pacing. Das ist eine schrittweise Belastungserhöhung.“, erläutert Lisa Käßmair ihr Vorgehen. Bei Patienten, die schon sehr lange leiden, kann das durchaus

bedeuten, dass sie die Aktivität zuerst visualisieren, sich vorstellen, wie sie der Aktivität nachgehen. Dabei ist es wichtig, dass die Patienten die Belastung immer nur so weit steigern, dass es dem System möglich ist, die Tätigkeit wieder zu erlernen, ohne dabei Schmerz zu empfinden. „Diese Methode hat der besagten Patientin mit Fibromyalgie geholfen, weitere Schritte zu gehen. Sie hat vor ihrer Erkrankung leidenschaftlich gerne getanzt. Und sich wegen ihrer Schmerzen nicht nur von der Aktivität selbst, sondern auch aus dem Freundeskreis, mit dem sie diesem Hobby nachgegangen ist, zurückgezogen.“, beschreibt die Ergotherapeutin die sozialen Auswirkungen, unter denen Schmerzpatienten zusätzlich zu ihren körperlichen Beschwerden häufig leiden. Den sozialen Rückzug rückgängig zu machen, fällt nicht leicht. Ergotherapeuten überlegen sich daher mit ihren Patienten gemeinsam, wie Kontakte wiederhergestellt werden können. Wie Gesprächseinstiege, ja ganze Gesprächsverläufe aussehen können. Auch der an Fibromyalgie erkrankten Patientin ist es so gelungen, wieder in ihren Freundeskreis zurückzukehren, ihre Lebensqualität deutlich zu verbessern und bereits dadurch dem Schmerz weniger Raum und eine geringere Bedeutung in ihrem Leben zu geben.

Muster und Zusammenhänge bewusst machen

Ein erfülltes, zufriedenes Leben haben nur diejenigen, bei denen die Bereiche des Alltags weitgehend ausgeglichen sind, also eine Work-Life-Balance stattfindet. Meist ist es so, dass Menschen, die beeinträchtigt sind, als Erstes die Aktivitäten aus ihrem Alltag verbannen, die einfach nur Spaß machen oder der Erholung dienen. Die Pflichten stehen an vorderster Stelle. Dieser Ansatz ist jedoch falsch. Besteht der Alltag irgendwann nur noch aus energiezehrenden Tätigkeiten, laufen die Energiereserven ins Minus. Frust und Unzufriedenheit machen sich breit. „Ein Arbeitsblatt befasst sich mit den täglichen Aktivitäten der Patienten. Die Zeit, die sie jeweils für die Bereiche Produktivität/Arbeit, Selbstversorgung, Erholung und Freizeit aufbringen, wird in einem Balkendiagramm ausgewertet.“, so die Ergotherapeutin Käßmair. Diese Form der Analyse macht den Patienten meist erst bewusst, wie schlimm die Schiefelage ist. Und ist ein probates Gegenmittel gegen das auch bei Schmerzpatienten unangebrachte, aber weit verbreitete schlechte Gewissen, energiebringenden Aktivitäten wie Hobbys ebenso nachzugehen, wie Pflichten zu erfüllen.

Informationsmaterial gibt es bei den Ergotherapeuten des DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.); Ergotherapeuten in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes im Navigationspunkt Service und Ergotherapeutische Praxen, Suche. Das Programm „Chronischer Schmerz“ ist im Schulz-Kirchner Verlag erhältlich.

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info



Menschen mit chronischen Schmerzen sieht man ihr Leiden nicht unbedingt an. Schnell kommt es zu Missverständnissen und Stigmatisierung. Ergotherapeuten helfen Betroffenen, den Stellenwert der Schmerzen in ihrem Alltag zu verändern. © DVE/ Janine Metzger)



Gewissensbisse bei Freizeitaktivitäten? „Fehl am Platz“ sagen Ergotherapeuten, die wissen, dass Freizeitaktivitäten Schmerzpatienten ebenso wie allen anderen Menschen die nötige Energie liefern, um auch ihre Pflichten zu erfüllen. (© DVE/ J. Metzger)



Über „ihr“ Thema Schmerz reden dürfen – das löst bei vielen Patienten schon Einiges. Von Ergotherapeuten, die behutsam die Krankheitsgeschichte aufarbeiten und kompetent aufklären, fühlen sich Betroffene endlich verstanden und angenommen. (© DVE/ J. Metzger)



Bei der Ergotherapeutin Lisa Käßmair lernen Patienten mit chronischen Schmerzen wie sie es schaffen, das Leben an die erste Stelle zu setzen und dem Schmerz die Bedeutung zu nehmen. (© DVE)