

Psychiatrische  
Dienste Graubünden



[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

# GRUPPENTRAINING FÜR MENSCHEN MIT CHRONISCHEN SCHMERZEN

INFORMATIONEN FÜR BEHANDLUNGSPARTNER

## **Geschätzte Behandlungspartnerinnen und Behandlungspartner**

Wir möchten Sie über das Gruppentraining für Menschen mit chronischen Schmerzen in der Psychotherapeutischen Tagesklinik Chur informieren. Es handelt sich um ein Curriculum auf der Basis der Akzeptanz- und Commitment Therapie (vgl. fachliche Grundlagen), in dem ein Umgang mit chronischen Schmerzen vermittelt wird, welcher die betroffenen Menschen dazu ermutigt und befähigt, sich trotz ihrer Schmerzen den von ihnen wertgeschätzten Lebensinhalten wieder vermehrt zuzuwenden und so gut wie möglich aktiv am Leben teilzuhaben. Das Curriculum enthält psychoedukative, motivationale und kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente, die in einen wohlwollenden Prozess der Reflexion in der Gruppe eingebettet und zur Lockerung mit sanften Körperübungen ergänzt werden. Eine schmerzmedizinische Abklärung sowie die entsprechende medikamentöse Versorgung werden vorausgesetzt.

### **Multimodale Schmerztherapie:**

Im Sinne der Effektivität und Professionalität des Angebotes ist es dringend zu empfehlen, die Schmerzgruppe mit den weiteren von der Psychotherapeutischen Tagesklinik angebotenen Therapie-Bausteinen zu ergänzen, die zu einer multimodalen Schmerztherapie gehören, wie Entspannungsverfahren (PMR, Akupunktur nach NADA), körperorientierten Therapien und Achtsamkeitsverfahren. Eine begleitende Einzelpsychotherapie, die bei den niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen stattfindet, sowie eine ggfs. indizierte Physiotherapie sind extern zu organisieren. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, alle sonstigen Dienstleistungen der Psychotherapeutischen Tagesklinik in Anspruch zu nehmen.

## **Gruppensetting und zeitlicher Rahmen**

Eine Gruppe wird ab 6 Anmeldungen gestartet. Die Gruppen werden geschlossen geführt. Während des jeweiligen Durchlaufs wird eine Warteliste geführt. Das gesamte Training dauert 6-8 wöchentliche Sitzungen à 1½ Stunden (Einstieg bei Zyklus-Beginn nach Vorgespräch).

## **Schwerpunkte**

- Psychoedukation zu chronischen Schmerzen und zum Umgang mit Schmerzen
- Besprechen und Erproben von Übungen zu Achtsamkeit und Akzeptanz, Defusion (Lösung der Identifikation mit kognitiven Inhalten), Werteorientierung und engagiertem Handeln, in aufbauender Weise
- Einfache Qigong-Körperübungen unter Rücksichtnahme auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden
- Austausch in der Gruppe

## **Stundenhinhalte**

1. Einführung: Was ist Schmerz? – Was ist ACT?
2. Schmerz und Leid – Kontrolle als Antwort?
3. Schmerzkette, Hinterfragen von Kontrolle – Einführung zu Werten
4. Werte-Leitsätze bilden und Defusion / Selbstkonzept
5. Achtsamkeit und Akzeptanz, Selbst als Kontext, Einführung zu Commitment
6. Engagiertes Handeln

## **Abgrenzung zur Einzelpsychotherapie**

Die Fallführung hinsichtlich der pharmakologischen Therapie und der Einzelpsychotherapie bleibt bei den bisher behandelnden Kolleginnen und Kollegen.

## **Leitung**

Dr. phil. Estelle Nahia Hauser  
Leitende Psychologin, Psychotherapeutische Tagesklinik Chur  
Psychotherapeutin FSP, Psychoonkologin SGP

## **Fachliche Grundlagen**

### **Zugrundeliegendes Verständnis von chronischen Schmerzen**

Wenn Schmerzen andauern, ohne dass deren Ursache abgewendet werden könnte, entsteht mit der Zeit die psychophysiologische Situation des chronischen Schmerzes, der körperliche und psychische Folge-Erscheinungen nach sich zieht. Zu den körperlichen Folgen gehören Schonhaltungen und Verspannungen, die weitere Schmerzen verursachen, wodurch ein verhängnisvoller Kreis entsteht. Die Suche nach einer lindernden Therapie führt zu einer langen und meistens enttäuschenden Odyssee, in der die Betroffenen von ihrem Lebensmut einbüßen; Gefühle der Hoffnungs- und Sinnlosigkeit machen sich breit. Menschen, die unter schmerzbedingtem Dauerstress leiden, geraten in einen Erschöpfungszustand, auf der psychischen Ebene zeigen sich depressive Symptome. Diese Situation führt zu Rückzug und Passivität, was für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine starke Einbusse an Lebensqualität bedeutet. Immer mehr Aspekte des eigenen Lebens werden dem Schmerzgeschehen untergeordnet, die Betroffenen verlieren ihre Flexibilität, der Aktivitätsradius verringert sich. Nach Arbeitsausfällen und gescheiterten Wiedereinstiegen kann der Verlust des Arbeitsplatzes oder gar eine (Teil-)Invalidität die Folge sein. Partnerschaftliche und soziale Probleme sowie weitere Beschwerden wie Schlaflosigkeit sind häufige Begleitphänomene.

Schmerzsymptome sind neben infektiösen Krankheiten der häufigste Grund für einen Arztbesuch in der primären Gesundheitsversorgung. Etwa 20% der erwachsenen Bevölkerung Mitteleuropas ist von chronischen Schmerzen betroffen, in zwei Dritteln der Fälle handelt es sich um Schmerzen des Bewegungsapparates. Trotz gewaltiger Fortschritte in physikalischen, medikamentösen, chirurgischen und rehabilitativen Therapien und trotz des Aufkommens multimodaler Ansätze, die auch psychologische und psychosoziale Aspekte des Schmerzgeschehens mit einbeziehen, leiden in der westlichen Welt mehr Menschen als je an chronischen Schmerzen. Gerade der Umstand, dass in der westlichen Welt alles daran gesetzt wird, den Schmerz zu kontrollieren und dadurch zu vermeiden, spielt dabei eine wichtige Rolle. Die fragwürdige Botschaft von Medien und Werbung lautet: „Menschen haben ein Grundrecht auf ein schmerzfreies Leben“ und „wer leistungsfähig, also glücklich, sein will, muss Schmerz vermeiden“. Wenngleich der Wunsch nach Schmerzfreiheit nichts als natürlich ist, gehört eine Versteifung auf die Vermeidung des Schmerzes zum Kern des Problems.

### **ACT – Akzeptanz- und Commitment Therapie**

Die Akzeptanz- und Commitment Therapie (englisch „ACT“ – als ein Wort gesprochen) ist ein Behandlungsansatz, der zur sogenannten „dritten Welle“ der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) gerechnet wird und auf empirisch erforschten Konzepten und Interventionen beruht. Gegenüber früheren Ansätzen verschiebt sich in ACT der Fokus auf das Erleben mit seinen zugrundeliegenden emotionalen und kognitiven Prozessen, wodurch Verhalten, Kognition und Emotionsregulation im Sinne einer pragmatischen sinnorientierten psychologischen Therapie jenseits des Therapieschulstreits integriert werden. Das Erleben wird aus der Perspektive eines übergeordneten Selbst verstanden, welches durch Achtsamkeit erfahren werden kann und welches lebenswirksame Entscheidungen erlaubt, die sich nicht nach den leidvollen Konditionierungen richten müssen, welche das Erleben von Betroffenen prägen. Ganz wesentlich ist dabei der Aspekt der Akzeptanz bzw. der Bereitwilligkeit, sich dem zu stellen, was ohnehin nicht vermeidbar ist, gekoppelt mit der Entwicklung eines Engagements (Commitment) für die Aspekte des Lebens, welche die betreffende Person wertschätzt (Werte) und die ihr Lebendigkeit, Interesse und Freude verleihen und je nach individueller Anschauung auch spirituelle Aspekte mit einschliesst. Dieses Engagement führt zu konkreten Schritten in die wertgeschätzte Richtung, die trotz bzw. mit den realen Hindernissen und/oder Beschwerden unternommen werden können und den Menschen Sinn im Leben verleihen.

### **Anmeldung und Auskunft**

Psychiatrische Dienste Graubünden  
Psychotherapeutische Tagesklinik Chur  
Loëstrasse 220  
7000 Chur

Telefon 058 225 23 10  
pt-tk@pdgr.ch

Patienten online zuweisen: [www.pdgr.ch/Tagesklinik-Zuweisung](http://www.pdgr.ch/Tagesklinik-Zuweisung)