

Helena Harms

Psychologische Schmerzbewältigung

**Ein pragmatisches Konzept
für die Gruppenarbeit**

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dipl.-Psych. *Helena Harms*, Berlin, ist Entspannungstherapeutin und betreut Schmerzpatienten als Reha-Psychologin.
Von der Autorin außerdem im Ernst Reinhardt Verlag lieferbar: „Spielend rechnen lernen“ und „Mit Wolkenschäfchen in den Schlaf“.

Covermotiv: © E. Tomasi/digitalstock

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02101-7

© 2009 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Augsburg
Satz: ew print & medien service gmbh, Würzburg
Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung	7
1 Gemeinsam gegen Schmerz	9
1.1 Chronischer Schmerz	9
1.2 Gängige psychologische Schmerztheorien	11
1.3 Haltung der Patienten	12
1.4 Aufbau des Programms	13
1.5 Gestaltung der Gruppensitzungen	14
1.6 Durchführung von Entspannungssitzungen	15
1.7 Das Vorgespräch mit den Teilnehmern	19
1.8 Raum, Ausstattung, Infomaterialien	21
2 Durchführung von Sitzungen	23
Sitzung 1: Einleitung in die psychologische Schmerzarbeit	23
Sitzung 2: Einsatz von Atemtechniken im Umgang mit dem Schmerz	32
Sitzung 3: Muskelspannung und Schmerz – Die Technik der Progressiven Muskelentspannung	41
Sitzung 4: Aktivieren von körpereigenen Abwehrmechanismen – Ablenkung und Visualisierung	51
Sitzung 5: Stimmungstiefs – Licht für trübe Stunden	61
Sitzung 6: Somatisierung – Das Schmerzwarnsystem im Kopf	72
Sitzung 7: Psychovegetative Erschöpfung – Überlastet durch Stress	81

6 Inhalt

Sitzung 8: Kognitiv orientierte Methoden der Stressbewältigung – Bewusst Herr der eigenen Lage werden	92
Sitzung 9: Soziale Aspekte der anhaltenden Schmerzbelastung – Der Einsamkeit entkommen	102
Sitzung 10: Paar- und Beziehungsprobleme als Folge der Schmerzbelastung	110
Schlusswort	119
Anhang	121
Übersicht der Entspannungsübungen	121
Übersicht der Infokästen	123
Glossar	124
Literatur	126
Sachregister	128

Zusatzmaterialien stehen auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <http://www.reinhardt-verlag.de> zum Download zur Verfügung.