

Chronische Schmerzen – Selbsthilfe und Therapiebegleitung

— Psychoedukation ist aus der modernen Psychotherapie nicht mehr wegzudenken. Den Patienten zum Experten seiner Krankheit zu machen, somit letztlich eine partnerschaftliche Entscheidungsfindung bei der Therapiegestaltung zu ermöglichen, ist hehres Ziel vieler Leitlinien. Aber wie genau funktioniert Psychoedukation?

Martin von Wachters Buch gibt im Untertitel an, „Selbsthilfe und Therapiebegleitung“ zu sein, außerdem „Orientierung für Angehörige“ zu vermitteln und wirbt mit „Konkreten Tipps und Fallbeispielen“, will also einen Beitrag zur Psychoedukation leisten.

Das Buch umfasst etwa 100 Seiten inklusive 15 Abbildungen und Arbeitsblättern und beginnt mit einer kurzen Einleitung zur Häufigkeit der Schmerzerkrankung sowie zur Abgrenzung gegen akuten Schmerz. Die zentrale Aussage: Auch wenn das, was apparativ und laborchemisch messbar ist, keine auffälligen Befunde zeigt, Schmerz ist immer „echt“ und nicht eingebildet. Schmerz ist das, was der Betroffene empfindet.

Die Abschnitte des zweiten Kapitels beschäftigen sich mit den biologischen, psychologischen und sozialen Komponenten bei Entstehung und Folgen von chronischem Schmerz und den vielen Verflechtungen dieser Bereiche im Sinne eines umfassenden bio-psycho-sozialen Krankheitsverständnisses. Kapitel drei stellt drei unterschiedliche Gruppen von Schmerzerkrankungen dar: Schmerz als Begleitsymptom einer körperlichen Schädigung, funktionelle Schmerzstörungen und Schmerz als Leitsymptom einer psychischen Erkrankung.

Das vierte Kapitel widmet sich der Behandlung chronischer Schmerzen. Ein eigenes Unterkapitel beschäftigt sich mit Akzeptanz als sinnvolle Einstellung bei dem Vorliegen einer chronischen Erkrankung, die helfen kann, eine Balance zwischen gesunden und kranken Anteilen zu finden. Raum lässt der Autor unter anderem dem Aspekt der Ressourcenaktivierung, erläutert und ergänzt durch konkrete Arbeitsbögen, ebenso dem Thema Partnerschaft und Familie.

Im Anhang sind Arbeitsblätter und Adressen von Selbsthilfegruppen, Buch-, Film-, CD- und Podcastempfehlungen zu finden. Es existiert eine eigene Webseite mit Arbeitsbögen zum Ausdrucken und weiteren hilfreichen Mate-

rialien zum Hören und Anschauen (<http://www.schmerzen-bewaeltigen.de>).

Das Buch ist konkret, anschaulich und in gut verständlicher Sprache geschrieben. Es werden die aktuell gültigen medizinischen Standards berücksichtigt, die Palette der Betrachtungsweise ist breit und umfassend. Die Patienten werden in ihrer Selbstwirksamkeit unterstützt, den Behandlern werden Arbeitsmaterialien angeboten, die sie mit ihren Patienten bearbeiten können. Ich finde es gerade auch als Therapiebegleitung sehr geeignet, weil es Strukturierungshilfen bietet, und eine gemeinsame Arbeitsplattform für Behandler und Patienten sein kann. Erfrischend wirken die systemischen Elemente wie die



Einbeziehung der Familie und die zirkulären Fragen sowie die Ressourcenorientierung, und es ist gerade deshalb auch für Angehörige von Menschen mit chronischen Schmerzen interessant.

Susanne Altmeyer