

Service teil

Kopiervorlage für ein Schmerzprotokoll – 146

Kontakt Daten verschiedener Schmerz Hilfestellungs gesellschaften – 148

Literatur – 148

Stichwortverzeichnis – 151

Kontaktdaten verschiedener Schmerzhilfegesellschaften

Deutsche Schmerzliga e. V.

Adenauerallee 18 61440 Oberursel

▶ www.schmerzliga.de

Deutsche Schmerzhilfe e. V.

Sietwende 20 21720 Grünendeich

▶ www.schmerzinfos.de

Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.

Adenauerallee 18 61440 Oberursel

▶ www.dgschmerztherapie.de

Deutsche Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und Forschung

Am Hochsträß 8 89081 Ulm

▶ www.dgpsf.de

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG)

Institut für systemische Neurowissenschaften Universitätsklinikum Hamburg (UKE)

Martinistraße 52 20246 Hamburg

▶ www.dmkg.de

Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e. V.

Obere Rheingasse 3 56154 Boppard

▶ www.dgss.org

Literatur

- Basler HD, Franz C, Kröner-Herwig B, Rehfisch HP, Seemann H (Hrsg) (1999) Psychologische Schmerztherapie. Springer, Berlin
- Becker H (1981) Konzentrierte Bewegungstherapie. Integrationsversuch von Körperlichkeit und Handeln in den psychoanalytischen Prozess. Thieme, Stuttgart
- Benesch H (2006) Klopfe dich gesund. Blockaden lösen, schmerzfrei werden, 4. Aufl. Kösel, München
- Bischof A, Bischof K (2003) Selbstmanagement – effektiv und effizient, 3. Aufl. Haufe, Mertingen
- Bökmann M (2001) Mit den Augen eines Tigers. Eine Einführung in die Methode der Tiefenentspannung nach Milton H. Erickson, 2. Aufl. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Bähler E, Stau B (2002) Handlungsfelder der psychosozialen Medizin. Hofgrefe, Göttingen
- Broome A, Jellicoe H (1999) Mit dem Schmerz leben. Anleitung zur Selbsthilfe, 2. Aufl. Huber, Göttingen
- Butler D, Moseley L (2005) Schmerzen verstehen. Springer, Heidelberg
- Deutsches Ärzteblatt (2007) 21, Ausgabe 5/2007 B: 1332
- Dobe M, Zernikow B (2009) Rote Karte für den Schmerz. Wie Kinder und ihre Eltern aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen ausbrechen. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
- Dogs W (1988) Konzentrierte Entspannungstherapie. Das Autogene Training, 15. Aufl. Walter Braun, Duisburg

- Drexler D (2006) Das integrierte Stress-Bewältigungs-Programm ISP. Manual und Materialien für Therapie und Beratung. Klett-Cotta, Stuttgart
- Eckstein B, Fröhlig B (2000) Praxishandbuch der Beratung und Psychotherapie. Eine Arbeitshilfe für den Anfang. Leben Lernen. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart
- Faller N (2006) Atem und Bewegung. Theorie und hundert praktische Übungen. Springer, Wien New York
- Feldenkrais M (1982) Bewusstheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang, 4. Aufl. Suhrkamp Taschenbücher, Frankfurt am Main
- Gawain S (1998) Stell dir vor. Kreativ visualisieren. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg
- Gendlin E (1981) Focusing. Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, 7. Aufl. Otto Müller, Salzburg
- Gendlin E (1998) Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode. Pfeiffer, München
- Giesecke T et al (2006) Zentrale Schmerzverarbeitung bei chronischen Rückenschmerzen. *Der Schmerz* 20:411–417
- Gifford L (2000) Schmerzphysiologie. In: van den Burg F (Hrsg) *Angewandte Physiologie*, Bd 4 – Schmerzen verstehen und beeinflussen. Thieme, Stuttgart, S 467–518
- Glier B (2002) Chronischen Schmerz bewältigen. Verhaltenstherapeutische Schmerzbehandlung. Leben lernen. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart
- Haag S (1997) NLP-Welten. Ein Handbuch. Schirner, Darmstadt
- Haase H et al (1985) Lösungstherapie in der Krankengymnastik. Pflaum, München
- Harms H (2009) Psychologische Schmerzbewältigung: ein pragmatisches Konzept für die Gruppenarbeit. Reinhardt, München
- Hasenbring M (1999) Wenn die Seele auf die Bandscheibe drückt. *RUBIN* 1:43–48
- Hasenbring M (2006) Kognitive Schmerzverarbeitung. *Der Schmerz* 20:3–410
- Hildebrandt J (2003) Göttinger Rücken-Intensiv-Programm. Das Manual. Congress compact, Berlin
- Hugger, Göbel, Schilgen (2006) *Gesichts- und Kopfschmerzen aus interdisziplinärer Sicht*. Springer, Heidelberg
- Jacobs St, Bosse-Düker I (2005) *Verhaltenstherapeutische Hypnose bei chronischem Schmerz. Ein Kurzprogramm zur Behandlung chronischer Schmerzen*. Hogrefe, Göttingen
- Kast B (2007) *Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft. Die Kraft der Intuition*. Fischer, Frankfurt am Main
- Klasen BW, Brüggert J, Hasenbring M (2006) Der Beitrag kognitiver Schmerzverarbeitung zur Depressivität bei Rückenschmerzpatienten. *Der Schmerz* 20:398–410
- Klinkenberg N (2007) *Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie. Ein Arbeitsbuch mit Probiertituationen aus der Jacoby/Grindler-Arbeit*. Klett-Cotta, Stuttgart
- Krämer J, Hasenbring M, Theodoridis Th (2006) *Bandscheibenbedingte Erkrankungen. Ursachen – Diagnose – Behandlung – Vorbeugung – Begutachtung*. Thieme, Stuttgart
- Kröner-Herwig B, Frettlöh J, Klinger R, Nilges P (Hrsg) (2007) *Schmerzpsychotherapie. Grundlagen – Diagnostik – Krankheitsbilder – Behandlung*, 6. Aufl. Springer, Heidelberg
- Müller E (1987) *Entspannungsmethoden in der Rehabilitation. Grundlagen und Anwendung der gezielten Selbstentspannung*. Perimed, Erlangen
- Potreck-Rose F, Jacob G (2003) *Selbstzuwendung. Selbstakzeptanz. Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Intervention zum Aufbau von Selbstwertgefühl*. Klett-Cotta, Stuttgart

- Reining R, Schweiger A (2006) Endlich weniger Schmerzen. Trias, Stuttgart
- Rytz, Th (2006) Bei sich und in Kontakt. Körpertherapeutische Übungen zur Achtsamkeit im Alltag. Hans Huber\Hogrefe, Bern
- Specht-Tomann M, Sander-Kiesling A (2005) Schmerz – Wie können wir damit umgehen? Walter, Düsseldorf
- Stahlhacke R (1996) Ohne Schmerzen leben – Körperliche Beschwerden lindern und überwinden. Neff, Rastatt
- Stenzel A (2004) Schmerzen überwinden. 30 psychologische Techniken zur Schmerzkontrolle. CIP-Medien, München
- Storch M, Cantieni B, Hüther G, Tschacher W (2006) Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber, Bern
- Striebel W (2002) Therapie chronischer Schmerzen – Ein praktischer Leitfaden, 4. Aufl. Schattauer, Stuttgart
- Strumpf B (2007) Praktische Schmerztherapie. Springer, Heidelberg
- Svoboda Th (1986) Schmerzen psychologisch überwinden. Ein Selbsthilfebuch. Schönberger, München
- Tiemann H (2005) Physiotherapie und chronischer Schmerz. Wege aus dem Irrgarten. Pflaum, Heidelberg
- Wagner-Link A (2005) Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer, 4. Aufl. Klett-Cotta, Stuttgart
- Weigel W (1996) Selbstheilung durch NLP. Ein neuer Weg zur ganzheitlichen Gesundheit. Urania, Vaterstetten
- Weiser Cornell A (2001) Focusing – Der Stimme des Körpers folgen, 4. Aufl. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg
- Wieden T, Sittig HB (Hrsg) (2005) Leitfaden Schmerztherapie. Elsevier/Urban & Fischer, München
- Willson R, Branch R (2007) Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies. Wiley-VCH, Weinheim
- Zenz M (2006) Schmerz als Krankheit verstehen. Zeitschrift Physiotherapie IFK 1:12–20
- Zieglgänsberger W (2007) Tut gar nicht mehr weh. Psychologie Heute 34:69–77

Stichwortverzeichnis

A

ABC-Modell 48, 133, 142
 Ablenkung 34, 39, 43, 116
 Achtsamkeit 3
 Achtsamsein 91
 Affirmation 47
 Aktivität, soziale 118, 124
 Akupunkturpunkt 80, 81
 Akzeptanz 12, 13, 15
 Alexander-Technik 65
 Angehöriger 126
 Angst 15, 16, 19, 26, 27
 Antizipation 135
 Antreiber, innerer 131
 Arbeitszufriedenheit 130
 Atemtechnik 2
 Atemwahrnehmung 91
 Auftrag, posthypnotischer 103, 111
 Augenbewegung 82, 83
 Ausgleichsformel 80, 82
 Auslöser 33, 64

B

Begleitsymptom 27
 Belohnung 120, 143
 Bewegungsmangel 22
 Bewegungstraining, mentales 114
 Bewegungsverhalten 118
 Bewegungsvermeidung 22
 Bewertung 37
 Biofeedback 113

C

Checkliste 142

D

Dankbarkeit 140
 Dauerstress 15, 25
 Depression 27

E

Eigenverantwortung 127
 Einstellung 37
 Emotion 38
 Engramme 20

Entspannung 64
 – konzentrative 65
 – mentale 101
 – in senso 67
 Entspannungseinleitung 68
 Entspannungstechnik 63
 Entspannungsverfahren 63
 Erwartung 131

F

Fantasiereise 65
 Fehlhaltung 22
 Feldenkrais 65
 Focusing 3
 Freiraum 47, 59, 133, 139

G

Gebet 140
 Gedankenkontrolle 36
 Gedankenstopp 39
 Gefühlsreaktion 51
 Gegenmaßnahme 34, 36
 Gegenwartserleben 55
 Gelassenheit 37, 57, 65
 Genießen 55–57, 60, 69, 74
 Genusstraining 56
 Gesundheitsförderung 118
 Gewebeschädigung 19
 Gewohnheit 55
 Gleichgewicht 127
 Grübeln 40, 47

H

Handschuhanästhesie 108
 Herausforderung 52, 58
 Hilflosigkeit 11, 15, 24, 26
 Hindernis 119, 120, 134,
 135, 141
 Hobby 124, 125, 132
 Hypnose 99, 110, 111

I

Ich-Botschaft 139
 Imagination 69, 100, 102, 105
 Imaginationsübung 65

K

Katastrophisieren 26
 Klopfakupressur 80
 Körperantwort 61
 Körperwahrnehmung 21, 54, 101
 Körperwanderung 85
 Kommunikation 16
 – gelungene 133, 137
 – nichtverbale 126, 140
 Konflikt 118, 133, 137, 138
 Kontaktatmung 93
 Kopfschmerz 10

L

Lebensqualität 10
 Lebensstil 118
 Lebensweise, ungünstige 23
 Leistungsgrenze 27
 Leitsatz 47
 Lernprozess 13, 66
 Lösungssuche 118

M

Medikamente gegen
 Schmerzen 24
 Migräne 10
 Mithilfe 45
 Modell, biopsychosoziales 12
 Modulation 107, 112
 Motivation 13
 Muskelentspannung,
 progressive (PME) 69
Muskelsinn 69
 Muskelverspannung 21

N

Nervenbotenstoff 19, 26
 Nervenfasern 18
 Neurotransmitter 19
 Normalspannung 65

O

Ort
 – guter 86
 – sicherer 42

P

Pause 61
 Perfektionismus 142

Perspektivenwechsel 46
 Phantomschmerz 21
 Problemlösefähigkeit 16
 Problemverhalten 119, 143
 Programmieren,
 neurolinguistisches (NLP) 3

R

Regeneration 132
 Reizschwelle 18
 Ressource 16
 Rollentausch 59
 Rücknahme 74, 104, 110
 Rückschritt 142
 Rückzug 27

S

Schadenfrühwarnsystem 18
 Schmerz
 – Akzeptanz 12, 15
 – Vorteile 14
 – Zeitintervalle 33
 Schmerzanalyse 33
 Schmerzbedingung 33
 Schmerzbeobachtung 34
 Schmerzentscheidung 12
 Schmerzfeedback 114
 Schmerzforschung 19
 Schmerzgedächtnis 20, 27
 Schmerzhemmsystem 18
 Schmerzhemmung 16
 Schmerzkontrolle 99, 110
 Schmerzkrankheit 20
Schmerzleiden 16
 Schmerzlinderung 34
 Schmerzmedikament 24, 100
 Schmerzmuster 34
 Schmerzniveau 114
 Schmerzpegel 68
 Schmerzprotokoll 33
 Schmerzreaktion 113, 125
 Schmerzspirale 125
 Schmerztagebuch 143
 Schmerztherapie
 – medikamentöse 24
 – multimodale 2
 – psychologische 2, 15
 Schmerztoleranz 15, 17, 26, 66, 83
 Schmerzveränderung 34
 Schmerzwahrnehmung 17
 Schonhaltung 126
 Schonung 27
 Selbstbelohnung 143, 144
 Selbstbeobachtung 50

Stichwortverzeichnis

Selbstheilungskraft 16
 Selbsthilfeübung 31, 113
 Selbsthypnose 2, 99, 100, 105
 Selbstreflexion 54
 Signalwort 68, 77
 Sinne 54
 Sinneskanal 54, 89
 So-tun-als-ob-Technik 53
Spannungs-Check 78
 Spiralatmung 94
 Sport 121, 123, 132
 Steuerung, mentale 112
 Stimme 61, 62
 Stimmungslage 18, 25
 Stressbelastung 118
 Stressor 133
 Stressresistenz 132
 Suggestion 102
 – posthypnotische 100
 Symbol 60

T

Tennisball 83
 Testfrage 6
 Tiefenentspannung 3, 100
 Training, autogenes 65
 Tranceinduktion 99

U

Übergewicht 23
 Übungszeit 31
 Umbewertung, kognitive 48
 Unterstützung 48, 60, 122, 126

V

Verhaltensanalyse 118, 122
 Verhaltensänderung 118
 Verhaltenstherapie, kognitive 2
 Vermeidung 11, 26, 27, 125, 126
 Verzeihung 140
 Vorstellungsbild 41, 100
 Vorteile von Schmerzen 14

W

Wechselwirkung 34
 Widerstand 47, 57, 82, 104
 Wunder 63

Y

Yoga 65

Z

Zeitplanung 131
 Zielbestimmung 119
 Zilgrei 92
 Zurücknahme 100
 Zwangsstörung 27