



Schmerzgruppen in Wattwil

Chronische 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 ist oft der Verlust des Arbeitsplatzes oder gar (Teil-)Invalidität die Folge. 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 in Europa wie auch in den USA. 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 dem Aufkommen multimodaler Ansätze, die auch psychologische und psychosoziale Aspekte des Schmerzgeschehens miteinbeziehen, 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.

Konzept der Gruppen

Zielpublikum:

Betroffenen, die schon länger auf dem Weg der Auseinandersetzung mit chronischem Schmerz sind.

Angebot:

Gruppen-Curriculum auf der Basis der Akzeptanz- und Commitment Therapie (für nähere Angaben zu diesem Ansatz s. unten), in dem eine ergänzende Herangehensweise zum Umgang mit dem Schmerz vermittelt wird.

Rahmen und Termine:

Geplant ist eine Reihe von 6 Abenden à 1½ Stunden von 18:30 bis 20:00 Uhr jeweils mittwochs im zweiwöchentlichen Abstand, die in den Räumlichkeiten der Praxis Dr. M. Süss an der Bahnhofstrasse 4, 9630 Wattwil, stattfinden wird. Die Anzahl TeilnehmerInnen ist vorläufig auf 6 beschränkt (geschlossene Gruppe). Beginn: 07.04.2010.

Als Anschlussprogramm besteht die Möglichkeit einer Teilnahme an einer offenen Übungs- und Austauschgruppe, die ebenfalls jede zweite Woche stattfindet und zeitlich nicht limitiert ist.



Kosten:

Die Kosten der Teilnahme können bis auf den üblichen Selbstbehalt über die Grundversicherung abgerechnet werden.

Inhalte:

- Psycho-Eduktion (update) zu chronischem Schmerz und dessen Handhabung.
- 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 TeilnehmerInnen
- Austausch in der Gruppe.

Voraussetzungen und Anmeldung:

Vorausgesetzt wird Verständigung in deutscher Sprache und ein Vorgespräch mit Dr. med. M. Süss und Dr. phil. J. Hauser; erwartet wird eine aktive Teilnahme, Bereitschaft, einfache Übungen in der Zeit zwischen den Gruppentreffen zu machen sowie das Ausfüllen eines Fragebogen-Assessments vor und nach dem Curriculum. Eine weitere Voraussetzung ist eine bestehende schmerztherapeutische Anbindung.

Anmeldung: Praxis Dr. med. M. Süss, Bahnhofstrasse 4, 9630, Wattwil, Tel. 071 988 44 55.

ACT – Akzeptanz- und Commitment Therapie

Die Akzeptanz- und Commitment Therapie (englisch „ACT“ – als ein Wort gesprochen) ist ein Behandlungsansatz, der zur sog. „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, die 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, einschliesslich der Spiritualität. 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.

Ausgewählte Literatur zur Akzeptanz- und Commitment Therapie

Dahl, J. & Lundgren, T. (2006). Living beyond your pain. Using acceptance & commitment Therapy to ease chronic pain. Oakland (CA). New Harbinger Publications.

McCracken, L.M. (2006). Contextual Cognitive-Behavioral therapy for chronic pain. Seattle: IASP Press.

Hayes, S.C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2004). Akzeptanz- und Commitment-Therapie. München, Germany: CIP-Medien.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44, 1-25.