

## Information für Patienten

### Psychotherapie

Schwerpunkt unserer Abteilung ist die psychologische Diagnostik und Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen.

In der Abteilung für Schmerzmedizin arbeiten vier psychologische Psychotherapeuten mit Fachkunde Verhaltenstherapie. Die (Kognitive) Verhaltenstherapie gehört zu den wissenschaftlich anerkannten Psychotherapien, ist somit also ein sogenanntes "Richtlinien-Verfahren" (neben Psychoanalyse und tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie). Sie konzentriert sich vor allem auf die Gegenwart, die genaue Analyse von Situationen und Auslösern des Problemverhaltens sowie den lerntheoretischen Ansatz.

In unserer Schmerzambulanz werden die Patienten im Rahmen unseres multimodalen Ansatzes psychologisch untersucht. Im Rahmen einer diagnostischen Sitzung machen sich unsere Psychotherapeuten durch ein freies Gespräch ein Bild von der aktuellen Situation, der seelischen Belastungen und bedingenden Faktoren. Hierzu werden auch Fragebogendaten und Interviews hinzugezogen. Auf der Basis dieser Informationen wird dann eine Behandlungsempfehlung erstellt. Auch begleiten unsere Psychotherapeuten bei Bedarf die weitere Schmerztherapie.

In unserer Schmerzambulanz bieten wir auch die Möglichkeit von ambulanten Psychotherapien an (auch für andere Störungsbilder).

Im stationären Setting ist die Schmerzpsychotherapie essentieller Bestandteil der multimodalen Schmerztherapie, neben medizinischer, physio- und ergotherapeutischer Behandlung. Ein psychologischer Psychotherapeut mit Zusatzqualifikation „Spezielle Schmerzpsychotherapie“ begleitet die Patienten engmaschig während ihres Aufenthaltes.

Eine Psychotherapie kann Ihnen helfen, die Herausforderungen des Lebens besser zu bewältigen. Dafür stehen uns spezielle Behandlungsmethoden zur Verfügung, die wir individuell auf Sie anpassen.

### Warum Psychotherapie bei chronischen Schmerzen?

Chronische Schmerzen werden heute auf der Grundlage eines bio-psycho-sozialen Modells erklärt. Für die Entstehung, aber auch für die Aufrechterhaltung und Chronifizierung von Schmerzerkrankungen spielen neben körperlichen auch soziale und psychologische Faktoren eine entscheidende Rolle. Die psychologischen Faktoren können (Mit-)Ursache der Schmerzen sein. Noch viel häufiger jedoch sind psychische Beeinträchtigungen oder Störungen eine Folge der lang anhaltenden Schmerzen.

Bei einigen Patienten lassen sich psychische Risikofaktoren finden, die in einem deutlichen Zusammenhang mit der Schmerzintensität stehen, zum Beispiel familiäre oder berufliche Alltagsbelastungen, Arbeitsplatzgefährdung, Überforderungssituationen, extremes Leistungs- oder Durchhalteverhalten, aber auch übermäßiges Schonverhalten. In diesen Fällen kann die psychische Verfassung der Betroffenen unmittelbar zu einer Schmerzverstärkung führen.

Zudem ist bekannt, dass lang anhaltende Schmerzen Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden haben. Viele Betroffene klagen über abnehmende Leistungsfähigkeit, Schlafprobleme und zunehmende Reizbarkeit, viele geraten auf Dauer in einen Teufelskreis. Die Gedanken richten sich vermehrt auf das Schmerzproblem und die Beobachtung der Symptome. Erfolglose Behandlungsversuche führen zu Hilflosigkeit und Gefühlen des Ausgeliefertseins. Die Betroffenen ziehen sich immer mehr in sich zurück und verlieren soziale Kontakte, was zu gravierenden beruflichen und familiären Problemen führen kann. Daraus resultiert eine zunehmende bedrückte Stimmung. Der Schmerz hat somit vielfältige psychische und soziale Folgen, die ihrerseits wiederum das Schmerzerleben beeinflussen und aufrechterhalten.

### **Wie kann Psychotherapie helfen?**

Ziel der Schmerzpsychotherapie ist es, den Patienten zu einem besseren Umgang mit den Schmerzen und deren Folgen zu verhelfen. Darüber hinaus können psychologische Behandlungsmethoden dazu beitragen, das Leben mit fortbestehenden Schmerzen erträglicher zu gestalten. Dabei hilft oftmals der Abbau von Zukunftsängsten, der Aufbau eigener Bewältigungsmöglichkeiten, eine Verbesserung der niedergedrückten Stimmung, ein angemessener Umgang mit Stress und Konflikten, der Zugewinn an sozialen und körperlichen Aktivitäten und das rechtzeitige Erkennen von Überforderung.

Mit psychologischen Behandlungsmethoden kann die Schmerzverarbeitung verbessert und die psychosozialen Folgen der Schmerzen reduziert werden. Häufig ist damit eine Schmerzreduktion verbunden.

Im Folgenden werden die wichtigsten Inhalte und Verfahren der psychologischen Schmerztherapie kurz vorgestellt:

- Vermittlung von Information über Schmerzentstehung und -aufrechterhaltung (Psychoedukation)
- Erlernen von Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelrelaxation, Imaginationsübungen, Hypnose)
- Vermittlung innerer und äußerer Ablenkungstechniken
- Anleitung zur Selbstbeobachtung, um den Zusammenhang von Gedanken, Emotionen, Verhalten und Schmerz erfahrbar zu machen
- Aufbau von Gedanken, die die Schmerzbewältigung fördern
- Aufbau aktiver, Schmerz ausblendender Verhaltensweisen sowie der Abbau von Schmerz verschlimmernden Verhaltensweisen
- Verbesserung des zwischenmenschlichen Verhaltens, um Beziehungen und Kontakte zu Mitmenschen so zu gestalten, dass sie unabhängig vom Schmerz möglichst positiv verlaufen

In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Schmerzpsychotherapie in vielen Bereichen eine deutliche Verbesserung erbringt: Bei der persönlichen Beeinträchtigung, der Stimmung und Aktivität und der Wiedererlangung von Lebensqualität sind bei guter Mitwirkung der Patienten beeindruckende Erfolge möglich. Sinnvoll und hilfreich ist dieser Therapieansatz bei allen Patienten mit chronischen Schmerzen, vor allem aber dann, wenn übergreifende (zusätzliche) Problemfelder mit der chronischen Erkrankung verbunden sind.

## **ABLAUF ambulanter Psychotherapien**

In der Abteilung für Schmerzmedizin arbeiten vier psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten im Richtlinienverfahren Verhaltenstherapie. In der Ambulanz führen wir in der Regel nach telefonischer Terminabsprache eine sog. Psychotherapeutische Sprechstunde durch. Anschließend besprechen wir gemeinsam, welche Art der Behandlung wir als notwendig erachten.

Es stehen die folgenden Möglichkeiten zur Verfügung:

- Akutbehandlung (bis zu 12 Sitzungen, anzeigepflichtig)
- Kurzzeitpsychotherapie (bis zu 12 bzw. 24 Sitzungen)
- Langzeitpsychotherapie (bis zu 60 Sitzungen, in der Regel gutachterpflichtig und genehmigungspflichtig).

Wenn erforderlich verweisen wir auch auf weitere Hilfsangebote wie einen Klinikaufenthalt, Überweisung zu einem Facharzt für Psychiatrie, oder Beratungsangebote anderer Träger. Eine psychotherapeutische Einheit hat als Einzelbehandlung in der Verhaltenstherapie die Länge von 50 Min. Sollten Sie Termine nicht wahrnehmen können, oder verschieben müssen, ist eine Benachrichtigung min. 48 Stunden vor dem Termin notwendig.

## **KOSTEN ambulanter Psychotherapien**

Gesetzliche Krankenversicherung (GKV)

Wir verfügen über eine Institutsermächtigung für die Durchführung von ambulanten Psychotherapien (Regierungsbezirk Arnsberg II, 25.04.2007, Nr.265/07). Sie können also über Ihre Gesundheitskarte der gesetzlichen Krankenversicherung unsere Leistungen in Anspruch nehmen.

In der Regel führen wir nach telefonischer Terminabsprache eine sog. psychotherapeutische Sprechstunde durch. Anschließend wird gemeinsam besprochen, welche Art der Behandlung notwendig ist.

## Private Krankenversicherung (PKV)

Die Kostenübernahme durch private Krankenkassen ist in der Regel problemlos möglich, allerdings gibt es einige private Tarife, welche nur Basisleistungen, bzw. einen Eigenanteil vorsehen.

Die psychotherapeutischen Leistungen rechnen wir nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten bei Privatbehandlung GOP -jetzt analog GOÄ- (mindestens zum 2,3-fachen Satz, bis zum 3,5 fachen Satz, je nach Aufwand der Behandlung) ab. Je nach Tarif kann ein Eigenanteil verbleiben.

Abrechnung mit Beihilfestellen Verhaltenstherapie ist beihilfefähig. Die Formblätter für die Anerkennung der Beihilfefähigkeit einer Psychotherapie sind wegen der Pseudonymisierung bei der zuständigen Beihilfestelle vom Versicherten anzufordern. Die therapeutischen Leistungen werden nach dem Gebührenverzeichnis der GOP/GOÄ abgerechnet.