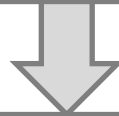


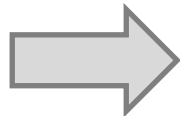
# Hauterkrankungen- Krankheits-und Schmerzbewältigung



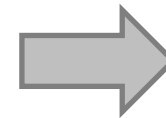
## Mögliche psychische Faktoren von Hauterkrankungen

### Ursache

(Mit) Verursacher  
-Auslöser  
-Verstärker  
-Aufrechterhalter



Hauterkrankung



Auswirkung

Welche typischen körperlichen und psychischen Auswirkungen können chronische Hauterkrankungen haben?

```
graph TD; A[Welche typischen körperlichen und psychischen Auswirkungen können chronische Hauterkrankungen haben?] --> B[Was ist eine gute Krankheitsbewältigung (Umgang mit der Krankheit) und wie kann ich sie erreichen?]; B --> C[Einige Dinge für eine gute Krankheitsbewältigung]; B --> D[• Positives Denken  
• Hilfreiche Umweltfaktoren: Familie, Freunde, Job, finanzielle Situation  
• Gute Behandler und Unterstützer: Ärzte, Therapeuten, Selbsthilfe u.a.]
```

Was ist eine gute Krankheitsbewältigung (Umgang mit der Krankheit) und wie kann ich sie erreichen?

Einige Dinge für eine gute Krankheitsbewältigung

- Krankheitseinsicht: ich habe sie leider und muss mich ihr stellen
- Motivation
- Hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- Flexibilität : Es wäre gut, Dinge anders als bisher zu machen

- Positives Denken
- Hilfreiche Umweltfaktoren: Familie, Freunde, Job, finanzielle Situation
- Gute Behandler und Unterstützer: Ärzte, Therapeuten, Selbsthilfe u.a.

## Wann, wie viel und welche Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung ist sinnvoll?

„Damit muss ich selbst klar kommen, da kann mir niemand helfen.“

„Am Anfang ist es schwer, aber man gewöhnt sich dran“.

„Ich leide psychisch ganz stark unter den Krankheitsfolgen, aber deswegen gehe ich doch nicht zum Psychologen.“

„Ich bin doch nicht verrückt“

Bei der Inanspruchnahme eines Psychologen zur Unterstützung der Krankheitsbewältigung stellt sich in der Regel nicht die Frage, ob es sein muss, sondern ob es mit nicht leichter und schneller geht.

Hauterkankung



Auswirkung

-Schmerz

Bewältigung

Was ist Schmerz?

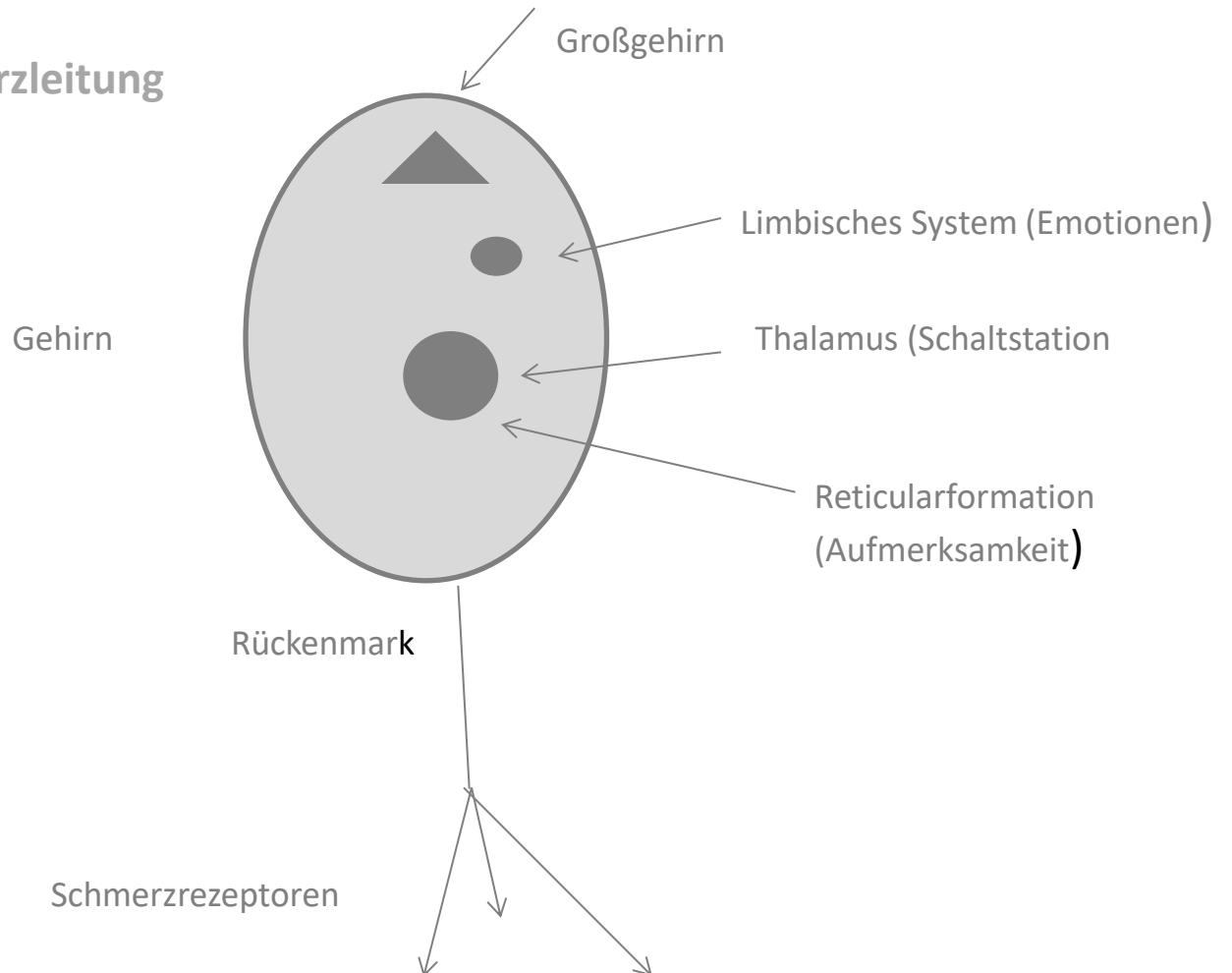
Schmerz entsteht im Gehirn und nicht an dem schmerzenden Körperteil oder Organ.

Schmerz ist eine subjektive Empfindung

Es gibt kein Schmerz-o-meter.

Herausforderung  
Ich und die anderen müssen mir glauben.

Schmerzleitung



# Ursachen für Schmerz

Ganz stark körperlich  
über Schmerzleitung

Ganz stark psychisch  
z.B. über das  
Limbische System

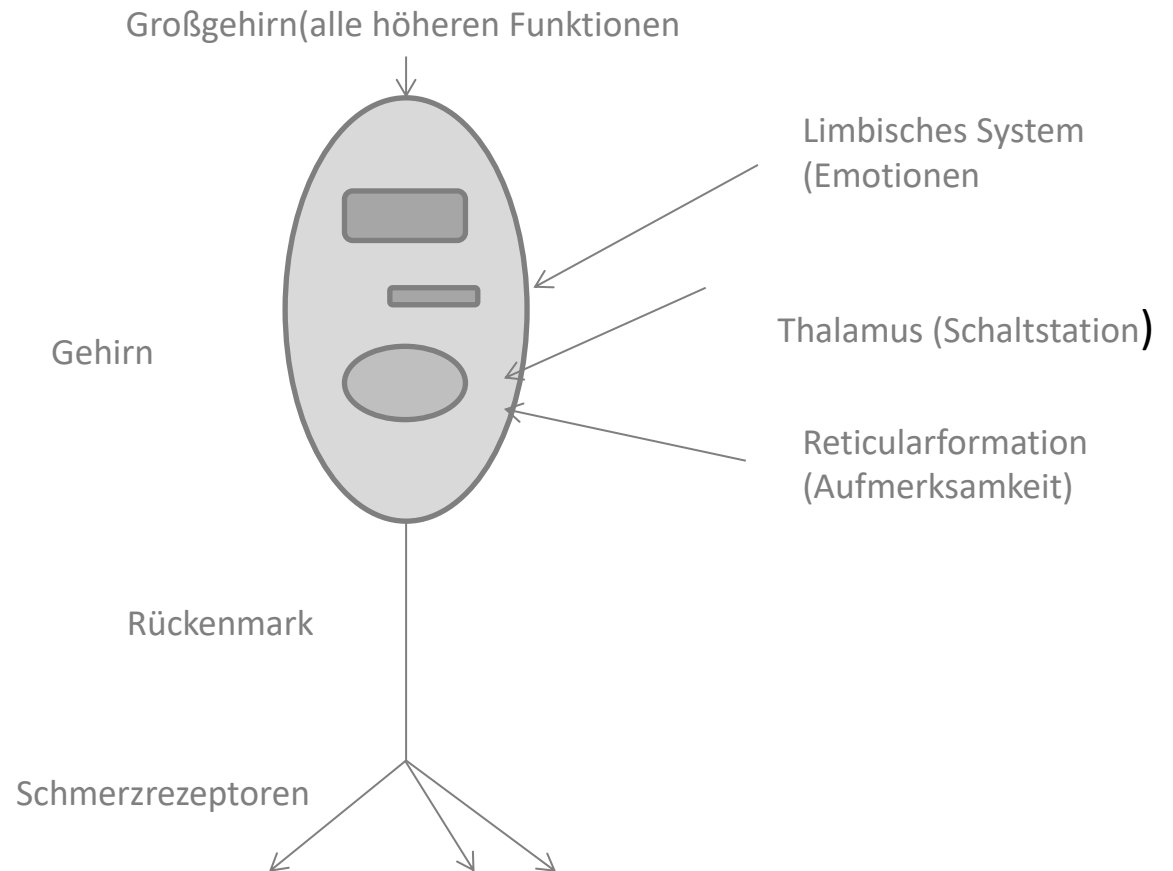
## Herausforderung

Oft erklärt eine körperliche Schädigung nicht das Aufrechterhalten oder das Ausmaß der Schmerzen.

Die Psyche spielt bei der Entstehung und Aufrechterhaltung eines Schmerzes eine wichtige Rolle und trotzdem bin ich nicht bekloppt.

# Was ist chronischer Schmerz Und wie wird er chronisch?

## Prozess der Chronifizierung



# Physiologische Auswirkungen der Chronifizierung

- Erhöhte Sensibilisierung von Schmerzrezeptoren
- Höhere Durchlässigkeit von Schmerzreizen im Rückenmark
- Schmerzreize werden im Gedächtnis gespeichert
- Schlechtes Funktionieren des Schmerzhemmsystem

## Fazit

Schmerzreize werden teilweise extrem verstärkt.  
Ein kleiner oder sogar gar kein Reiz kann (starke) Schmerzen auslösen



## Psychologische Auswirkungen der Chronifizierung

- Verstärkte Aufmerksamkeit für Schmerzreize (Hineinhorchen)
- Einschränkung von Aktivitäten (bis zum sozialen Rückzug)
  - Eingetrübte Stimmungslage (bis zur Depression)
    - Macht – und Hilflosigkeit

### Fazit

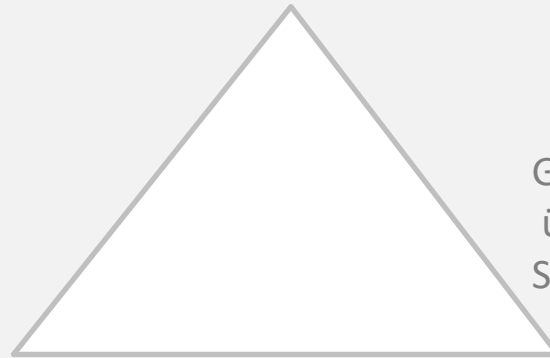
Ich habe langfristige, massive Einschränkungen in meiner Lebensqualität.

Das ist/kann eine Bedrohung oder Herausforderung für mich sein.

# Ursachen für chronischen Schmerz

Ganz stark körperlich  
über Schmerzleitung

Ganz stark psychisch z. B.  
über das limbische  
System



Chronifizierung

## Herausforderung

Es ist schwer zu sagen, wie stark der Einfluss von Schmerzleitung, Psyche und Chronifizierung auf meinem Schmerz ist.

Was können Menschen mit Chronischen Schmerzen machen, um diese Herausforderung zu meistern?

### Einige grundlegende Hinweise

- Geduld lernen! Verbesserung vollzieht sich in der Regel in kleinen Schritten über einen längeren Zeitraum.
- Der Mensch mit chronischen Schmerz selbst ist der Motor der Verbesserung.
- Er muss den Weg gestalten, gehen und korrigieren. Deshalb muss er selbst zum Experten für diesen Weg werden.



Auf diesem Weg kann sich der Mensch mit chronischen Schmerz durch spezielle Behandler (z.B. ärztliche und psychologische Schmerztherapeutin) unterstützen lassen.

Da der chronische Schmerz drei Faktoren hat, sollten bei dem Weg alle Faktoren berücksichtigt werden. Es wird eine multimodale Behandlung empfohlen.



Weil jeder Chronische Schmerz anders ist, kann es keine vorgezeichneten Wege zur Verbesserung geben. Jeder muss über Ausprobieren seinen eigenen Weg finden.

Auf dem Weg sollte man vor allem auf Erfolge, auf Dinge, die funktionieren achten.



Es ist einfacher und erfolgreicher, eine Steigerung der Lebensqualität anzustreben als eine Verminderung von Schmerzen.

Es kann Sinn machen, parallel eine dem chronischen Schmerz zugrunde liegende Erkrankung behandeln zu lassen.



## Weg zur Verbesserung

Multimodale Behandlung  
als Hilfe zur Selbsthilfe

Höhere Lebensqualität

Langer Weg

## Einige positive Einflüsse auf Schmerzen

- Biofeedback
- Ablenkung/Steuerung der Aufmerksamkeit
- Stressreduktion und Entspannung
- positive Stimmung/Genuss
- Bessere Belastungssteuerung
- Positives soziales Umfeld
- Veränderte Einstellung
- Ernährung
- Bewegung
- Physiotherapie, physikalische Maßnahmen, Osteopathie
- Homöopathie und Naturheilkunde
- Bessere Belastungssteuerung
- Akupunktur
- Medikamentöse\_und invasive Schmerztherapie

# Inwieweit können wir Ihnen auf diesem Weg helfen?

Schmerzanamnese und – Beratung  
grobe Standortbestimmung  
Wegweiser  
(Schmerz-) Psychotherapie

Veränderung der psychischen Ursachen  
Wegbegleiter

Patientenschulung für Menschen mit chronischem Schmerz  
Genauere Standortbestimmung  
Erweiterung Ihres (Experten-)Wissen

Aufzeigen und Ausprobieren von gängigen Wegen  
Vorbestellung von ergänzenden Behandlungen und Behandlern