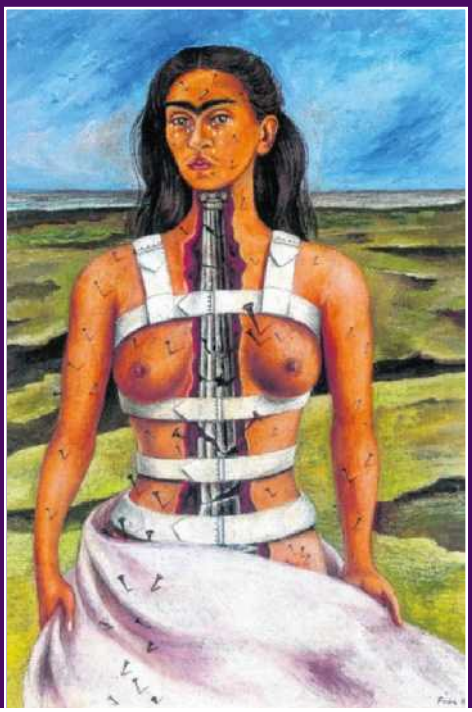
Liedl ▪ Knaevelsrud ▪ Müller



Trauma und Schmerz

Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten

Mit einem Geleitwort von Ulrich Schnyder

Zusätzlich online:
Ausdruckbare
Arbeitsmaterialien

Schattauer

Liedl ■ Knaevelsrud ■ Müller

Trauma und Schmerz

This page intentionally left blank

Alexandra Liedl
Christine Knaevelsrud
Julia Müller

Trauma und Schmerz

Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten

Mit einem Geleitwort von Ulrich Schnyder

Mit 47 Abbildungen und 30 Tabellen

Schattauer

Dr. phil. Alexandra Liedl
REFUGIO München
Rosenheimer Str. 38
81669 München

Dr. phil. Julia Müller
Oberassistentin
Klinik für Psychiatrie u. Psychotherapie
UniversitätsSpital Zürich
Culmannstr. 8
CH - 8091 Zürich

Prof. Dr. Christine Knaevelsrud
Behandlungszentrum für Folteropfer e.V.
Turmstr. 21
10559 Berliin
und
Freie Universität Berlin
Klinische Psychologie u. Psychotherapie
Habelschwerdter Allee 45
14195 Berlin

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Besonderer Hinweis:
Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.
In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.
Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2014 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany
E-Mail: info@schattauer.de
Internet: www.schattauer.de
Printed in Germany

Lektorat: Marion Lemnitz, Berlin
Umschlagabbildung: © Banco de Mexico Diego Rivera Frida Kahlo Museums Trust/ VG Bild-Kunst, Bonn 2013
Satz: am-productions GmbH, Wiesloch
Druck und Einband: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten/Allgäu

Auch als eBook erhältlich:
ISBN 978-3-7945-6726-3

ISBN 978-3-7945-2892-9

Geleitwort

Psychotherapie mit Menschen, die in der Folge traumatischer Erfahrungen unter Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) leiden, ist eine große Herausforderung für die behandelnden Therapeuten. Dies umso mehr, wenn im Sinne der Komorbidität noch weitere Erkrankungen hinzukommen. Bei der Posttraumatischen Belastungsstörung finden sich besonders häufig komorbide chronische Schmerzzustände, die nicht oder nur teilweise durch biomedizinische Krankheitsfaktoren zu erklären sind. Studien zeigen, dass bis zu 80 % der Menschen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen unter somatoformen Schmerzen leiden. Häufig stehen diese Beschwerden auch in direktem Zusammenhang mit dem Erlebten, wenn nämlich das Trauma mit Verletzungen der körperlichen Integrität verbunden war. Die Betroffenen sehen oft keinen Zusammenhang zwischen ihren (extern verursachten) Schmerzen und ihrem psychischen Befinden, weswegen sie psychologischen Erklärungsmodellen und psychotherapeutischen Behandlungen oft große Skepsis entgegenbringen.

Das vorliegende Biofeedback-Manual wurde aus der klinischen Arbeit mit schwer traumatisierten Menschen heraus entwickelt. Nach einer Einleitung, in der die Grundlagen vermittelt werden, folgen eine stundengenaue Beschreibung des Vorgehens sowie zwei Fallbeispiele. Zu Beginn der einzelnen Stunden werden deren Inhalte und Ziele zusammengefasst, bevor die Sitzungsinhalte und etwaige Empfehlungen an den Therapeuten detailliert beschrieben werden. Im Anhang finden sich körperliche Übungen für Zuhause als Ergänzung zur Biofeedback-Therapie sowie Vorlagen zur Schmerzanamnese und Schmerzlokalisation.

Die bisherige Erfahrung mit der Intervention zeigt, dass sich auch Betroffene mit einem auf körperliche Strukturen und Prozesse fokussierten Krankheitsverständnis auf diesen stark somatisch orientierten Therapieansatz einlassen können. Durch das von den Autorinnen gewählte behutsame Vorgehen und die eigene Erfahrung am Biofeedbackgerät können sich die Patienten schrittweise ein Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche erarbeiten. So stehen sie ihren Schmerzen nicht mehr hilflos gegenüber und können diese als zunehmend kontrollierbarer erleben.

Trotz mittlerweile umfassender Literatur zur Behandlung von Posttraumatischer Belastungsstörung und chronischem Schmerz als isolierte Störungen lagen bisher keine integrierten Behandlungsansätze vor, in denen beide Störungen gleichzeitig angegangen werden. Diese Lücke soll mit dem vorliegenden Manual geschlossen werden: Es richtet sich ausdrücklich an traumatisierte Patienten mit chronischen Schmerzen. Selbstverständlich ersetzt Biofeedback nicht die traumafokussierte Psychotherapie. Vielmehr soll sie Betroffenen einen Einstieg in die Psychotherapie ermöglichen und zu anschließender traumafokussierter Arbeit motivieren.

Der Einsatz des Manuals ist in verschiedenen Settings denkbar. Neben psychiatrischen, psychosomatischen Kliniken oder Rehabilitationszentren kommen auch Beratungs- oder Behandlungsstellen, z. B. für Gewaltopfer, Flüchtlinge oder

für Kriegs- und Folteropfer, infrage. Auch in allgemeinen sozialpsychiatrischen Diensten und in der psychotherapeutischen Praxis kann es hilfreiche Dienste leisten.
Ich wünsche dem Manual eine möglichst große Verbreitung!

Ulrich Schnyder
Klinikdirektor, Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie, Universitätsspital Zürich
Past President, International Society for
Traumatic Stress Studies (ISTSS)

Vorwort

Die psychotherapeutische Arbeit mit Schmerzpatienten stellt für Therapeuten mitunter eine große Herausforderung dar. Umso mehr, wenn traumatische Erfahrungen die Ursache der Schmerzen sind.
In der Arbeit mit schwerst traumatisierten Menschen am Behandlungszentrum für Folteropfer sowie im Ambulatorium für Kriegs- und Folteropfer der Universität Zürich haben auch wir die Erfahrung gemacht, dass neben den psychischen Folgeerscheinungen der Traumatisierung viele dieser Patienten zudem unter körperlichen Schmerzen leiden. Meist werden die Schmerzen – ähnlich wie die stets wiederaufkommenden Erinnerungen – als nicht kontrollier- oder beeinflussbar wahrgenommen, was das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit verstärkt. Mitunter kann sich diese Hilflosigkeit auch auf Therapeuten übertragen.
Der Einsatz von Biofeedback als Hilfsmittel zur Behandlung von Schmerzen bei traumatisierten Patienten hat sich als äußerst hilfreich erwiesen. Dabei spielt insbesondere das Bewusstwerden von körperlichen Vorgängen und eine damit einhergehende Kontrolle über körperliche Prozesse bei Intrusionen und Wiedererinnerungen eine entscheidende Rolle. Für Menschen, die schwere Schicksalsereignisse erlebt haben, ist das Erleben von Beeinflussbarkeit und Kontrolle besonders entscheidend. Das vorliegende Behandlungsmanual liefert dazu einen sehr praktischen Ansatz.
In den einführenden Kapiteln erhalten Therapeuten einen theoretischen Einblick in den Zusammenhang von traumatischen Erfahrungen, Posttraumatischer Belastungsstörung und chronischen Schmerzen. Zudem wird der körperlichen Aktivität eine besondere Rolle beigemessen: In Kapitel 4 wird der therapeutische Nutzen von körperlicher Aktivität erläutert und als Baustein in die Biofeedbackbehandlung integriert; der Anhang bietet Anweisungen für Übungen, die speziell für traumatisierte Schmerzpatienten zusammengestellt wurden.
Das Manual gliedert sich in ein Vorgespräch, eine Diagnostiksitzung und 10 Behandlungssitzungen. Für die diagnostische Abklärung finden Therapeuten im Anhang Vorgaben für eine ausführliche Schmerzanamnese, die sich speziell an traumatisierte Schmerzpatienten wendet, sowie eine Vorlage für die Bestimmung der Schmerzlokalisation. Die einzelnen Sitzungen sind detailliert beschrieben und enthalten jeweils einen Leitfaden für die Sitzung am Biofeedbackgerät mit Platz für schriftliche Anmerkungen des Therapeuten.
Zur besseren Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Form der Personenbezeichnung genutzt, wobei stets beide Geschlechter gemeint sind und keine geschlechtsspezifischen Rollenzuschreibungen widergespiegelt oder manifestiert sein sollen.

Herzlich bedanken möchten wir uns bei den Patienten des Behandlungszentrums für Folteropfer Berlin und des Ambulatoriums für Kriegs- und Folteropfer der Universität Zürich, die durch ihre Offenheit bezüglich eines neuen Behandlungs-

konzeptes und ihr Vertrauen die Entwicklung dieses Manuals überhaupt möglich gemacht haben.
Des Weiteren gilt unser Dank folgenden Kollegen:
Dr. Claudia Denke, die als sehr erfahrene Schmerztherapeutin, das vorliegende Manual maßgeblich beeinflusst hat.
Prof. Dr. Anke Karl, die die Entwicklung und Erprobung des Behandlungsansatzes als wissenschaftliche Kompetenz entscheidend geprägt hat.
Dipl. Psych. Morina Naser, Dipl. Psych. Claudine Pfister, Dipl. Psych. Estelle Bockers und Dipl. Psych. Anzhela Melkomyan sowie Dipl. Psych. Jenny Dittmann und Dipl. Psych. Fabienne Mathier für ihre wertvollen Rückmeldungen zum praktischen Einsatz des Manuals.
Johanna Schlunk, die sich im Rahmen ihrer Bachelorarbeit intensiv mit dem Einsatz körperlicher Aktivität in der Psychotherapie beschäftigt hat und damit einen großen Beitrag für das Kapitel 4 geleistet hat.
Zudem bedanken wir uns beim Schattauer Verlag, insbesondere Frau Alina Piasny und Frau Dr. Julia Fiedler sowie der Lektorin Marion Lemnitz, die uns stets beratend und unterstützend zur Seite standen, für die durchgängig sehr angenehme und gute Zusammenarbeit.

München, Berlin und Zürich im Herbst 2013

Alexandra Liedl,
Christine Knaevelsrud
und Julia Müller

Inhalt

1 Einführung 1

1.1 Allgemeines 1

1.2 Biofeedback 3
Muskelanspannung und ihre Messung 3
Hautleitfähigkeit und Temperatur sowie deren Messung 5
Aufbau der Biofeedback-Sitzungen 6
Wirkung von Biofeedback 7

1.3 Zusammenhang von Posttraumatischer Belastungsstörung und Schmerz 7

1.4 Körperliche Aktivität 10
Allgemeine Wirkung von körperlicher Aktivität 10
Körperliche Aktivität im Rahmen der Schmerztherapie 11
Rahmenbedingungen 11
Übungen im Rahmen der körperlichen Aktivität 12

2 Grundlagen des Manuals 13

2.1 Aufbau 13

2.2 Einsatzmöglichkeiten 14

2.3 Umgang 14

2.4 Einsatz eines Biofeedbackgerätes 15

3 Therapeutische Herausforderungen 17

3.1 Schneller Wechsel der Biofeedbackphasen 17

3.2 Hausaufgaben werden nicht gemacht 17

3.3 Gemessene Anspannung bleibt über einen längeren Zeitraum konstant 18

3.4 Stress- und Schmerzsituationen werden als belastend erlebt 19

4 Einsatz des Manuals im interkulturellen Kontext 21

4.1 Allgemeine Aspekte 21

4.2 Einsatz von Biofeedback bei Folteropfern 22

4.3 Zeitstruktur 22

Das Manual

Vorgespräch 25

Informationsvermittlung zur Behandlung und diagnostische Abklärung .. 25
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 25
Zielsetzung der Stunde 25
Inhalt der Sitzung 25

Diagnostiksitzung 28

Erhebung des Muskeltonus am Biofeedback 28
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 28
Zielsetzung der Stunde 28
Inhalt der Sitzung 28
Diagnostiksitzung: Biofeedback-Teil 31

Sitzung 1 32

Einführung: Psychobiologisches Modell chronischer Schmerzen 32
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 32
Zielsetzung der Stunde 32
Inhalt der Sitzung 32
Sitzung 1: Biofeedback-Teil 39

Sitzung 2 40

Zusammenhang von Stress und Schmerz sowie Einführung von Entspannungstechniken 40
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 40

Zielsetzung der Stunde 40
Inhalt der Sitzung 40
Sitzung 2: Biofeedback-Teil 49

Sitzung 3 51

Anspannung: Körperliche Reaktion auf Stresssituationen 51
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 51
Zielsetzung der Stunde 51
Inhalt der Sitzung 51
Sitzung 3: Biofeedback-Teil 57

Sitzung 4 59

Anspannung und Entspannung 59
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 59
Zielsetzung der Stunde 59
Inhalt der Sitzung 59
Sitzung 4: Biofeedback-Teil 65

Sitzung 5 67

Konzentration auf Schmerz 67
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 67
Zielsetzung der Stunde 67
Inhalt der Sitzung 67
Sitzung 5: Biofeedback-Teil 72

Sitzung 6 74

Wechsel zwischen An- und Entspannung 74
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 74
Zielsetzung der Stunde 74
Inhalt der Sitzung 74
Sitzung 6: Biofeedback-Teil 78

Sitzung 7 80

Imagination von Schmerzsituationen 80
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 80
Zielsetzung der Stunde 80
Inhalt der Sitzung 80
Sitzung 7: Biofeedback-Teil 84

Sitzung 8 86

Aufmerksamkeitslenkung 86
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 86
Zielsetzung der Stunde 86
Inhalt der Sitzung 86
Sitzung 8: Biofeedback-Teil 92

Sitzung 9 93

Anspannung: Körperliche Reaktion auf traumabezogene Erinnerung 93
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 93
Zielsetzung der Stunde 93
Inhalt der Sitzung 93
Sitzung 9: Biofeedback-Teil 99

Sitzung 10 101

Abschlusssitzung 101
Kurzzusammenfassung des Inhalts der Stunde 101
Zielsetzung der Stunde 101
Inhalt der Sitzung 101
Sitzung 10: Biofeedback-Teil 106

Anhang

Schmerzanamnese und Schmerzlokalisation 109

I Schmerzorte/Schmerzentwicklung 109

Aktuelle Schmerzmedikation 112

Aktuelle andere Medikation (Psychopharmaka …) 112

Bisherige Behandlungsversuche (z. B. Krankengymnastik; Massagen) 113

Andere schwerwiegende Erkrankungen 113

II Körperliche Untersuchung 115

III Neurologischer Status 116

IV Neurologischer Normalbefund 119

Schmerzlokalisation 120

Körperliche Übungen für Zuhause – Ergänzung zur Biofeedback-Therapie 122

I Dehnübungen/Lockern der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur 122

Übung 1 123

Übung 2 124

Übung 3 125

Übung 4 125

II Körperliche Aktivität – Laufen 126

Übung 5 126

III Ausklang/Entspannung 127

Übung 6 127

Übung 7 128

Entspannungsphase 128

Literatur 129

Weiterführende Literatur 129

This page intentionally left blank