



Die DAGST e. V.

ist eine originäre Schmerzgesellschaft und setzt sich seit ihrer Gründung 2002 ausschließlich für eine qualitativ hochwertige Ausbildung in ganzheitlicher Schmerztherapie ein.

Unsere Ziele:

- Bessere Behandlung von Schmerzpatienten durch ganzheitlichen Ansatz
- Berufsbegleitende qualifizierte Schmerztherapie-Ausbildung mit Zertifikat zum Tätigkeitsschwerpunkt „Ganzheitliche Schmerzbehandlung“
- Interaktive Vorträge mit Beteiligung des Auditoriums und Demonstration von Behandlungsverfahren
- Umsetzung der Ergebnisse aktueller Schmerzforschung in die Ausbildung und Therapie
- Intensiver kollegialer Austausch sowie Bildung von interdisziplinären Netzwerken

Deutsche Akademie für ganzheitliche Schmerztherapie e. V.

1. Vorsitzender: Prof. Dr. med. Sven Gottschling (Schriftleitung)
2. Vorsitzende: Birgit Scheytt

Weitere Informationen:

Fortbildungsbüro DAGST
 Amperstr. 20A
 82296 Schöngesing
 Telefon: 08141 318276-0
 Fax: 08141 318276-1
 E-Mail: kontakt@dagst.de

Redaktion:

Christine Höppner
 E-Mail: ch@orgaplanung.de

www.dagst.de

Schmerz und Wertschätzung

Was hat das mit meinen Muskeln zu tun?

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die US-amerikanische Psychologin Naomi Eisenberger hatte 2003 zeigen können, dass sowohl physischer als auch psychischer Schmerz an derselben Stelle im Gehirn dargestellt werden, nämlich im anterioren cingulären Kortex („anterior cingulate cortex“, ACC) [Eisenberger NI et al. Science 2003; 302:290-2]. Was bedeutet das für uns Schmerzmediziner?

Seit vielen Jahren verwenden wir das Konzept des biopsychosozialen Schmerzmodells. Ausgehend von dem zu seiner Zeit (Ende der 1970er-Jahre) bekanntesten Medizinthoretiker George Libman Engel, der diesen Begriff erstmals verwendete, lassen sich Patienten damit bestimmte Zusammenhänge zu ihrem Krankheits- beziehungsweise Schmerzbild erklären [Engel GL. Science 1977;196:129-36]. Das biopsychosoziale Schmerzmodell besagt, dass biologische, psychologische und soziale Faktoren sowohl für sich genommen als auch in ihren komplexen Wechselwirkungen bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Krankheiten zu berücksichtigen sind.

Stress verhärtet die Muskeln

Wie kann Wertschätzung den Schmerz beeinflussen? Wertschätzung, Anerkennung und Sicherheit sind Grundbedürfnisse des Menschen. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft rücken Lob, Anerkennung und Wertschätzung jedoch in den Hintergrund – besonders in der Arbeitswelt. Die Erwartungen sind hoch und ein positives Resultat wird als selbstverständlich gesehen; Mitarbeiter sollen am besten immer erreichbar sein. Dass sich dies negativ auf die Psyche auswirkt, kann man sich leicht vorstellen. Es hat aber auch direkte körperliche Folgen, wenn wir Aufgaben nicht mit einem positiven Gefühl beenden, sondern viel-



„Es hat direkte körperliche Folgen, wenn wir Aufgaben nicht mit einem positiven Gefühl beenden, sondern vielleicht sogar mit Stress oder gar Angst.“

Dr. med. Patric Bialas

Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie, Universitätsklinikum des Saarlandes und Medizinische Fakultät der Universität des Saarlandes

leicht sogar mit Stress oder gar Angst (Arbeitsplatzverlust, Repressalien durch Arbeitgeber etc.).

Passiert dies regelmäßig und dauerhaft, bleiben unsere Muskeln regelrecht in permanenter Anspannung fixiert, und eine Entspannung ist nicht mehr möglich. So entstehen Fehl- und Schonhaltungen und im weiteren Verlauf auch Schmerzen. Kommt noch eine anstrengende Arbeit in dauerhafter Zwangshaltung hinzu (z. B. am Fließband oder Tätigkeiten mit langem Sitzen), verstärken sich die Anspannungen nur noch mehr.

Bereits 1975 konnte der amerikanische Psychologe Robert B. Malmö in Studien diesen Zusammenhang zwischen Muskelanspannungen und der Angst vor dem Versagen nachweisen [Malmö RB. Holt Rinehart & Winston; 1975]. Dieses Gefühl hat jeder von uns schon einmal erlebt. Wenn wir zum Abschluss einer Aufgabe keinen Erfolg verspüren, wenn wir vielleicht sogar kritisiert werden, dann verbleibt also jedes Mal eine Restspannung in den Muskeln. Umgekehrt kommt es bei einem guten Gefühl zu einer zu einer Entspannung.

Die Resilienz stärken

In einem Artikel des Deutschen Ärzteblatts war Mitte letzten Jahres zu lesen, dass sich laut DAK-Psychoreport die Zahl der Krankheitstage aufgrund psychischer Probleme in den letzten 20 Jahren verdreifacht hat [Dt. Ärzteblatt; 25. Juli 2019]. Zwischenzeitlich waren 2,2 Millionen Menschen betroffen. Dabei gingen Diagnosen wie Burn-out zurück, während Depressionen, Anpassungs- und Angststörungen zunahm. Durch verbesserte Arzt-Patienten-Gespräche und das heutzutage eher übliche offene Ansprechen psychischer Probleme wird die Aussagekraft der Daten als verlässlich bewertet. Als Ursachen für diese Entwicklung deuten Psychologen den gestiegenen Zeitdruck und die größeren Anforderungen in der Arbeit, unsichere Arbeitsverhältnisse wie Leih- und Zeitarbeit, fehlende Wertschätzung durch Vorgesetzte und mangelnde Gestaltungsmöglichkeiten des Arbeitsprozesses. Sicherlich trägt auch der soziale Stress durch Internet und soziale Medien einen Teil dazu bei.

Neben der ausführlichen Anamnese und dem Erstellen eines multimodalen Therapieplans besteht die Aufgabe von uns Schmerzmedizinerinnen auch darin, die persönliche Widerstandsfähigkeit unserer Patienten gegen psychischen und körperlichen Stress zu stärken. Das bedeutet, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, um dem Patienten die Fähigkeiten der Resilienz zu vermitteln und sie zu fördern. Wobei der Begriff „Resilienz“ ursprünglich eigentlich aus der Werkstoffkunde stammt und die Fähigkeit eines Werkstoffes umschreibt, „sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.“

Was für unsere Patienten gut ist, kann uns ebenfalls nicht schaden. Vielleicht hilft uns diese Vorgehensweise, wenn wir wieder einmal vor einem scheinbar unlösbaren Problem stehen.

Mit kollegialen Grüßen



Patric Bialas

DAGST-Veranstaltungen



Jetzt vormerken:
Am **1. Juli 2020** findet in Homburg/Saar statt:

„Schmerzsymposium“

Ein Fortbildungstag mit viel Zeit für kollegialen Austausch.

Kursvorschau

Datum	Kursort	Weiterbildungen
18.3.2020	Mannheim	Kleingruppenseminare UPDATE: Ganzheitliche Schmerz- und Palliativmedizin Leitung: Prof. Sven Gottschling
25.4.2020	Ludwigsburg	Ganzheitliche Verfahren in der Schmerzmedizin Leitung: Alexander Philipp
16.5.2020	Straßberg	Materialien in der ganzheitlichen Schmerzmedizin Leitung Hardy Gauss
1.7.2020	Homburg/Saar	Kongresse Schmerzsymposium
26.9.–3.10.2020	Belek (Türkei)	Basiskurs Palliativmedizin (40 h, in Kooperation mit der AIM-Arbeitsgemeinschaft interdisziplinäre Medizin)



Programmänderungen vorbehalten
Alle Kurse können Sie auch bequem online buchen unter www.dagst.de.