

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	11
Einleitung: <i>Schmerz</i> – ein Patientenbericht .....	15
<b>1 Schmerzen verstehen .....</b>	<b>19</b>
1.1 Was ist Schmerz? – Erklärungsmodelle .....	19
1.1.1 Schmerz gestern und heute .....	20
1.1.2 Schmerzmechanismen und Modelle .....	22
1.2 Der Schmerz hat viele Gesichter:	
Die verschiedenen Schmerztypen .....	30
1.2.1 Akute Schmerzen .....	31
1.2.2 Chronische Schmerzen .....	32
1.2.3 Statistische Angaben .....	36
1.2.4 Wo Schmerzen entstehen .....	36
1.2.4.1 Oberflächenschmerz .....	37
1.2.4.2 Nervenschmerzen .....	39
1.2.4.3 Eingeweideschmerz .....	41
1.2.4.4 Durch das sympathische Nervensystem vermittelter Schmerz .....	43
1.2.4.5 Psychogene Schmerzen .....	45
1.2.4.6 Der Mischschmerz .....	47
1.3 Der Schmerz als Freund, der Schmerz als Feind:	
Schmerzfunktionen .....	49
1.3.1 Biologische Schmerzfunktionen .....	49
1.3.2 Chronische Schmerzen: Die Schmerzkrankheit .....	53
1.3.3 «Machtinstrument» Schmerz .....	56

1.4	Schmerz ist nicht gleich Schmerz:	
	Das Schmerzerleben .....	60
1.4.1	Schmerzerleben wird gelernt .....	62
1.4.2	Soziokulturelle Einflüsse .....	67
1.4.3	Gefühle und Schmerzerleben .....	69
1.5	Wenn die Seele schmerzt: Trauer .....	72
1.5.1	Stationen der Trauer .....	75
1.5.2	Trauergefühle und Trauerreaktionen .....	80
1.5.3	Aspekte der Trauerarbeit .....	81
1.5.4	Schmerz und Trauer .....	83
<b>2</b>	<b>Schmerzen mitteilen</b> .....	<b>87</b>
2.1	Über den Schmerz reden .....	87
2.1.1	«Ich muss mit dir reden » – die Bedeutung von Gesprächen .....	89
2.1.2	Gute Gespräche ermöglichen .....	90
2.1.2.1	Beispiel für ein gelungenes Gespräch .....	93
2.1.2.2	Beispiel für ein misslungenes Gespräch .....	94
2.1.3	Wie führe ich ein hilfreiches Gespräch – Tipps für Patienten und Begleiter .....	95
2.1.3.1	Themenfeld: Zeitliche und organisatorische Rahmenbedingungen .....	96
2.1.3.2	Themenfeld: Inhaltliche Vorbereitung .....	96
2.1.3.3	Themenfeld: Gesprächssituation .....	97
2.1.3.4	Themenfeld: Nachbereitung .....	98
2.1.3.5	Anregungen zur Überprüfung der Gesprächs- kultur von Begleitern .....	99
2.2	Den Schmerz erfassen .....	102
2.2.1	Was Ärzte alles fragen .....	103
2.2.1.1	Schmerzlokalisierung .....	104
2.2.1.2	Schmerzintensität .....	105
2.2.1.3	Schmerzqualität .....	110
2.2.1.4	Psychosoziale Aspekte .....	110
2.2.1.5	Schmerzdokumentation .....	113
2.2.2	Schmerzerfassung an speziellen Einrichtungen .....	115

2.3	Dem Schmerz Ausdruck verleihen .....	117
2.3.1	Stöhnen, weinen, klagen – Medien des Schmerzausdrucks .....	117
2.3.2	Wege aus der Sprachlosigkeit .....	120
2.3.3	Landkarten des Schmerzes: Das Clusterbild .....	122
2.4	Schmerzgeschichten: Berichte Betroffener .....	124
2.4.1	Den Schmerz beachten .....	124
2.4.2	Selbstmord ist keine Lösung .....	126
2.4.3	Wenn seelische Schmerzen sich im Körper festsetzen .....	129
2.4.4	Wenn Leitsprüche zum Verhängnis werden .....	130
2.4.5	Schmerzgesichter .....	132
3	<b>Schmerzen lindern</b> .....	137
3.1	Schmerztherapie: Möglichkeiten und Grenzen .....	137
3.1.1	Chronische Schmerzen – was tun? .....	139
3.1.2	Bausteine der Schmerztherapie .....	141
3.1.3	Therapeutische Angebote – ein Ausblick .....	148
3.2	Medikamente als Helfer .....	150
3.2.1	Das WHO-Stufenschema .....	153
3.2.1.1	Medikamente des WHO-Stufenschemas . . .	154
3.2.2	Die wichtigsten Co-Analgetika .....	160
3.2.3	Invasive Therapie (WHO-Stufe 4) .....	165
3.2.4	Komplementäre Therapiemethoden .....	168
3.2.5	Sucht und Abhängigkeit .....	170
3.3	Hilfreiche Berührungen .....	175
3.3.1	Wärme- und Kälteanwendungen .....	178
3.3.1.1	Schmerzlinderung durch Wärme .....	179
3.3.1.2	Schmerzlinderung durch Kälte .....	180
3.3.2	Akupunktur und Akupressur .....	182
3.3.3	Die transkutane Nervenstimulation .....	184
3.4	Entspannung und Bewegung .....	187
3.4.1	Entspannung .....	189
3.4.1.1	Biofeedback .....	191

3.4.1.2	Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation und Hypnose .....	197
3.4.1.2.1	Autogenes Training .....	197
3.4.1.2.2	Progressive Muskelrelaxation .....	199
3.4.1.2.3	Hypnose .....	200
3.4.2	Bewegung .....	205
3.4.2.1	Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung ..	205
3.5	Psychologische und psychotherapeutische Ansätze ....	212
3.5.1	Kognitive Verhaltenstherapie .....	213
3.5.2	Trauerbegleitung .....	223
3.5.2.1	Orientierungshilfen für eine Trauerbegleitung im Rahmen schmerztherapeutischer Interventionen .....	228
3.5.2.2	Hilfreiche Hinweise für Schmerzpatienten, die sich mit ihrer Trauer auseinandersetzen	230
<b>Ausklang</b>	.....	233
«Die Hand dort auflegen, wo eine Not ist»: Miriam Goldberg – aus dem Leben und Wirken einer großen Therapeutin .....		
Literatur	.....	247
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	.....	255
Bildnachweis	.....	256