

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung: <i>Schmerz – ein Patientenbericht</i>	15
1 Schmerzen verstehen	19
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	Trauiergefühle und Trauerreaktionen	80
1.5.3	Aspekte der Trauerarbeit	81
1.5.4	Schmerz und Trauer	83
2	Schmerzen mitteilen	87
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 Gesprächskultur von Begleitern	99
2.2	Den Schmerz erfassen	102
2.2.1	Was Ärzte alles fragen	103
2.2.1.1	Schmerzlokalisation	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	Schmerzen lindern	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 Muskel-	197
relaxation und Hypnose	
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 Inter- ventionen	228
3.5.2.2 Hilfreiche Hinweise für Schmerzpatienten, die sich mit ihrer Trauer auseinandersetzen	230
Ausklang	233
«Die Hand dort auflegen, wo eine Not ist»: Miriam Goldberg – aus dem Leben und Wirken einer großen Therapeutin	233
Literatur	247
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	255
Bildnachweis	256