



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

Wieder gut
im Leben.

Chronische Schmerzerkrankungen

Ein modernes Behandlungskonzept in der
Psychosomatischen Rehabilitation

Mut zur Verantwortung – Wieder gut im Leben

Wir möchten Ihnen die Angebote der Rehabilitation in der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziska-Stift in Bad Kreuznach vorstellen.

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch Rehabilitation krankheitsbedingte psychosomatische Beschwerden und Einschränkungen Ihrer Teilhabemöglichkeiten zu überwinden.

In der Distanz zum Alltag werden Sie die Gelegenheit haben, eher ungünstige Einstellungen und Verhaltensmuster zu überprüfen und zu verändern.

Die therapeutische Gemeinschaft mit den Mitpatienten und dem therapeutischen Team sowie ein gesundheitsförderndes, auf Ihr Wohlbefinden ausgerichtetes und Sicherheit gebendes Umfeld werden Sie dabei unterstützen.



Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

HERAUSGEBER

St. Franziska-Stift
Fachklinik für Psychosomatik
Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

LAYOUT

Stabsstelle Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit der
cft Reha-Fachkliniken GmbH

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen sind sehr häufige Beschwerden in der Allgemeinbevölkerung. Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn diese anhaltend oder wiederkehrend über lange Zeiträume (mindestens 3 – 6 Monate und mehr) bestehen. In vielen Fällen geht die Stärke der Schmerzen deutlich über das Maß einer feststellbaren körperlichen Schädigung hinaus oder eine (mit den üblichen Methoden medizinischer Untersuchungen feststellbare) körperliche Veränderung ist gar nicht (mehr) vorhanden. Manche Patienten haben dann das Gefühl, dass Ärzte ihre Beschwerden bezweifeln oder dass sie als Simulanten abgestempelt werden. Während akute Schmerzen ein wichtiges Warnsignal des Körpers darstellen, haben chronische Schmerzen diese Funktion weitgehend verloren, sie werden zu einem eigenständigen Problem. Im weiteren Verlauf führen Schmerzerkrankungen häufig zu Schlafstörungen, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen.

Krankengymnastik, Massagen, Schmerzmedikamente oder Operationen helfen hier kaum oder nur kurzfristig. Die Nebenwirkungen der Therapien werden manchmal selber zum Problem. Manche Patienten mit chronischen Schmerzen befürchten, dass Ärzte die Ursache ihrer Schmerzen noch nicht erkannt haben und suchen in der Hoffnung auf Aufklärung immer wieder neue Ärzte auf, bis die

Enttäuschungen über unfruchtbare Diagnostik und Therapie zu Resignation und Verzweiflung führen.

Gleichzeitig führen chronische Schmerzen zu vielfältigen psychischen und sozialen Belastungen am Arbeitsplatz und im Privatleben. Umgekehrt führen psychosoziale Probleme häufig zu chronischen Schmerzen. Dies können Kopf-, Glieder- oder Rückenschmerzen sein. Betroffene Patienten berichten auch über einen Ganzkörperschmerz in den Muskeln, Gelenken und Sehnenansätzen.

Patienten mit chronischen Schmerzen bilden sich ihre Schmerzen nicht ein! Im zentralen Nervensystem wird eine Schmerzempfindung häufig auch ohne eine Gewebsschädigung ausgelöst oder aufrechterhalten. Oft spielen lebenslange oder biografische Belastungen und Konflikte, die auch unbewusst und verborgen sein können, hierbei eine Rolle. Daher ist es sowohl wichtig Einblicke in die Prozesse der Schmerzverarbeitung zu erhalten als auch biografische und psychosoziale Belastungen gezielt psychotherapeutisch zu bearbeiten.

Behandlungskonzept

Betroffene Patienten im St. Franziska-Stift werden entweder in einem umfassenden verhaltenstherapeutischen oder tiefenpsychologischen Behandlungskonzept betreut, das folgende Bausteine umfasst:

- **Bezugstherapeut** ist entweder ein Psychologe oder ein Arzt. Dieser erstellt gemeinsam mit den Patienten den Therapieplan, leitet die psychoanalytisch-interaktionelle Gruppentherapie bzw. Verhaltenstherapie und führt Einzelgespräche mit ihnen durch.

- In der **medizinischen Betreuung** können aktuelle körperliche Beschwerden besprochen und bei Bedarf Informationen zum Krankheitsbild vermittelt werden. Die bisherige medikamentöse und physiotherapeutische Behandlung kann ebenfalls besprochen und ggf. verändert werden.

- In der **Interaktionellen Gruppentherapie** werden u. a. Strategien für den Umgang mit schwierigen sozialen Situationen, mit Gefühlen und mit Stress erarbeitet und psychosoziale Konflikte besprochen. Sie erfahren hier Anteilnahme, Unterstützung und Wertschätzung und erkennen ggf. eigene ungünstige Einstellungen und Konfliktbewältigungsstrategien.

- In der **Indikativen Schmerzgruppe** erhalten Sie ausführliche Informationen zur Schmerzentstehung und Schmerzverarbeitung. Sie erlernen Schmerzbewältigungsstrategien und eine Neubewertung des Schmerzes (Wohlbefinden). Sie erkennen Zusammenhänge zwischen Schmerzen einerseits und Bewegungsangst, Gefühlen und Stress andererseits. Ausführlich werden wir uns mit den Zusammenhängen zwischen Gefühlen und Schmerz befassen. Der Austausch mit anderen betroffenen Schmerzpatienten ist immer möglich.

- Im aktivierenden **Bewegungstraining und im Sport** sollen Schon- und Ausweichverhalten mit seinen ungünstigen Folgen abgebaut und wieder Freude an Bewegung und den positiven Auswirkungen auf das Körpergefühl und die Stimmung vermittelt werden. Ein trainiertes Muskelsystem kann wesentlich zur Verringerung von Schmerzen beitragen und die Etablierung eines aktiven Lebensstiles in jeder Hinsicht die Lebensqualität verbessern. Ebenso lernen die Patienten ihre körperliche Belastung an die Schmerzen anzupassen und wählen dazu ergänzend weitere freiwillige bewegungstherapeutische Veranstaltungen aus.

- In der **Gestaltungs- und Ergotherapie** können Sie über das Gestalten mit unterschiedlichen Materialien und im Besprechen der Gestaltungen einen Zugang zu unbewussten Belastungen und Blockaden gewinnen.

- In der **Konzentrativen Bewegungstherapie** können Sie durch gezielte Übungen Zusammenhänge zwischen Ihren Gefühlen, sozialen Interaktionen und unbewussten Einstellungen erkennen und sich darüber mit Mitpatienten austauschen.

- Das Erlernen eines **Entspannungsverfahrens** senkt das bei Schmerzpatienten fast immer deutlich erhöhte Anspannungsniveau. Dies ist besonders wichtig, da nicht nur Schmerzen eine vermehrte Anspannung verursachen, sondern umgekehrt die vermehrte Anspannung zu einer Verstärkung der Beschwerden führt, was in einen Teufelskreis münden kann. Als Entspannungsverfahren angeboten wird die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

- Falls im Zusammenhang mit der Schmerzerkrankung Probleme im beruflichen oder sozialen Umfeld entstanden sind – was nicht selten der Fall ist – sollen in der **Sozialberatung** gemeinsam mit dem Patienten Lösungsstrategien erarbeitet und hierfür wichtige Informationen vermittelt werden. Dies geschieht in der Einzelberatung oder in speziellen Gruppen, in denen z. B. Konflikte am Arbeitsplatz oder eine berufliche Neuorientierung thematisiert werden. Der Wiedereinstieg in das Berufsleben nach längerer Arbeitsunfähigkeit kann eingeleitet und Rückkehrgespräche vorbereitet werden. Konflikte am Arbeitsplatz und mögliche Lösungsstrategien können erarbeitet werden, Wiedereingliederungsmaßnahmen in den Beruf vorbereitet sowie vorbereitende Belastungserprobungen und Rückkehrgespräche organisiert und durchgeführt werden. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über eventuell mögliche unterstützende Leistungen Ihres Kostenträgers.

Ziel der Therapie ist es, die individuellen Schmerzen besser zu bewältigen und langsam wieder zu spüren und zu erkennen, dass Sie auch mit chronischen Schmerzen lebensfroh und aktiv sein können. Die Unterstützung, um dieses Ziel zu erreichen, erhalten Sie durch unser multiprofessionelles Team aus Ärzten, Psychologen, Ergotherapeuten, Sport- und Bewegungstherapeuten, Physiotherapeuten und dem Pflegepersonal. Und nicht zuletzt die Aktivitäten mit Ihren Mitpatienten werden Sie ermutigen, neue Schritte auszuprobieren.

Ergänzende Elemente

Die Rehabilitation im St. Franziska-Stift wird ergänzt durch unser Seelsorgeangebot, balneo-physikalische Maßnahmen, Krankengymnastik, einen großen Medizinischen Trainingstherapieaum (MTT) und allgemeine Gesundheitsbildung.

Unser Küchenteam und die hauseigenen Reinigungskräfte werden Ihnen einen angenehmen Rahmen für die Zeit in unserer Klinik bieten.

Wie können Sie an unserer Rehabilitation teilnehmen?

Üblicherweise kommt die Deutsche Rentenversicherung als Leistungsträger infrage. Stellen Sie bitte einen Antrag auf Zuweisung zur psychosomatischen Rehabilitationsbehandlung im St. Franziska-Stift bei der DRV Land oder DRV Bund. Ist die Krankenkasse (gesetzlich oder privat) der Kostenträger, so muss auch diese die Rehabilitationsmaßnahme zuvor bewilligen. Ihr Haus- oder Facharzt unterstützt Sie bei der Antragsstellung.

Sollten Sie Interesse an unserer Klinik haben und Fragen bezüglich der Aufnahmebedingungen bestehen, wenden Sie sich bitte an:

Frau Anna Schmidt

Patientenaufnahme

0671 8820-257

Montag – Freitag,

7:30 Uhr – 15:00 Uhr

Bei Fragen zum Behandlungskonzept, allgemein zur Klinik oder wenn Sie unsere Hilfe bei der Antragstellung wünschen, können Sie gerne auch mit dem Chefarzt der Klinik sprechen oder einen Termin vereinbaren:

Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

0671 8820-201



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

St. Franziska-Stift Bad Kreuznach Psychosomatische Fachklinik

Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

 0671 8820-0

 www.franziska-stift.de

 0671 8820-190

 St.-Franziska-Stift@fskh.de