

SHG PNP Halle-Saalekreis
Sprecher: Jochen Picht E-Mail: jochen-picht@t-online.de
Homepage: www.pnp-shg-halle.de Tel. 0345 5507814

Merkblatt zur Gruppenveranstaltung am 27.11.2013
Thema: Schmerzen verlernen - Einführung

Übersicht über den Themenkomplex (mit mehreren Veranstaltungen)

1. Schmerz verstehen
2. Schmerz beschreiben (Assesment)
3. Die Einheit von Körper und Geist
4. Methoden und Techniken der Schmerzbewältigung (Übungen)
5. Quantenmedizin

1. Schmerz verstehen

- Schmerz als Schutzfunktion
- Arten (akut / chronisch; nozizeptiv / neuropathisch)
- Der Schmerz wurde erlernt („Schmerzgedächtnis“)
- Wie kann man den Schmerz wieder verlernen? (Lernprozesse)

2. Schmerzen beschreiben (Assessment, Befunderhebung)

- Warum?
- Was?
- Wie?
 - Fragebogen / Schmerztagebuch
 - Aktivitätentagebuch
 - Zusammenhänge entdecken
- Verhaltensänderung

3. Die Einheit von Körper und Geist

- Die Macht der Gedanken
- Placebo / Nocebo
- Mind-body-medicine
- „Das Wunder der Heilung“
- Ordnungstherapie nach Kneipp

Die Kraft der Gedanken

- „Die Kraft der Gedanken kann krank machende äußere und innere Einflüsse wie mit einem Schild abwehren.“
- Ob das funktioniert, hängt davon ab, wie viel Eigenkompetenz man sich erarbeitet.“
- „Allerdings sind Geduld, Ausdauer und Disziplin notwendige Bausteine jeder Ordnungstherapie. 45 bis 60 Minuten täglich müssen Sie in ihren Tagesablauf einbauen, wenn Sie langfristig Erfolge erzielen wollen.“ (Dobos)

4. Methoden und Techniken der Schmerzbewältigung (Übungen)

- Prinzipien
 - Affirmationen
 - Imaginationen
- Entspannungsverfahren – 2 Zugangsmodi
 - Methoden, die über den Geist wirken (im Kopf ansetzen):
 - Autogenes Training
 - Atementspannung
 - Meditation
 - Imagination, z.B. Phantasiereisen
 - Methoden, die über den Körper wirken: (Entspannen der Willkürmuskulatur)
 - Progressive Muskelentspannung (PME)
 - Kombination:
 - Qigong in Bewegung, Taiji
 - Yoga

5. Gesundheit aus quantenmedizinischer Sicht (Quantenmedizin)

- Diese kann auf körperlicher Ebene erreicht werden durch gesunde Ernährung und regelmäßiger Aufenthalt bei Tageslicht im Freien, ausreichend Bewegung, auf geistig-seelischer Ebene durch bewusstes Erzeugen und fördern des Erlebens positiver Gefühle und Gedanken.
- Dadurch zeigen sich sofort physiologische Änderungen im vegetativen Nervensystem. Stresshormon wie z.B. Cortisol (durch einen Speicheltest messbar) wird reduziert, die Muskulatur entspannt sich, Glückshormone werden ausgeschüttet, Schmerzen reduziert, der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt regelmäßiger, das Immunsystem stabilisiert sich, die *Selbtheilung wird angeregt durch Umschalten auf Entspannung.*

Befragung

Merkmale	Ich stimme voll zu	Trifft teilweise zu	neutral	Trifft eher nicht zu	
Ich leide unter den Beschwerden					
Die Möglichkeiten der Schulmedizin sind ausgeschöpft					
Medikamente können schaden					
Ich bin bereit neue Wege zu gehen					