

| Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe	7
Einführung	9
Die Lebensgeschichten	11
Was ist chronischer Schmerz?	15
Auswirkungen chronischer Schmerzen	17
Chronifizierung von Schmerzen	19
Die Stufen der Chronifizierung	19
Veränderung im Leben	21
Aktivitäten in Abhängigkeit vom Schmerz	21
Umgang mit Aktivitäten	23
Grundsätzliches zum Umgang mit Aktivitäten	23
Schritte zu einer Handlungsbalance	25
Aktivitätstypen	25
Aspekte zum Umgang mit Aktivitäten	27
Zielsetzungen für den Alltag	30
Arbeitsblatt „Kräfteeinteilung“	38
Akzeptanz und Commitment–Therapie bei chronischen Schmerzen	39
Akzeptanz – keine Selbstaufgabe!	40
Zielsetzungen von ACT	41
Die Rolle des Commitments	42
Wirkung	42
Werte	44
Was ist unter dem Begriff „Werte“ zu verstehen?	44
Übung	46
Methoden der Schmerzlinderung	47
Allgemeines	47
Entspannung	47
Was passiert im Körper?	47

Progressive Muskelentspannung	48
Autogenes Training	48
Fantasiereisen	49
Weitere Entspannungsmethoden	50
Spiegeltherapie	50
Thermische Anwendungen	51
Kognitive therapeutische Übungen nach Perfetti	52
Snoezelen	52
Massage/Lymphdrainage	53
Biofeedback	53
TENS	54
Umgang im sozialen Umfeld	55
Familie und Freunde	55
Optionen als Betroffener	56
Ratschläge für Ehegatten oder Partner von Schmerzklintien	58
Notfallkoffer	59
Nützliche Adressen	62
Literaturverzeichnis	64