

## Schmerzbewältigung

Chronische Schmerzen sind oft eine schlimme Belastung für Betroffene. Sie schränken sich in ihrer Lebensqualität ein, reduzieren soziale Kontakte und Aktivitäten und gehen häufig auf Distanz. In unserer Klinik für Schmerztherapie und Palliativmedizin gibt es drei Psychologen bzw. psychologische Psychotherapeuten, die Schmerzpatienten beim Ausstieg aus dem Schmerz-Teufelskreis helfen. Unsere Aufgabe ist, Ihnen, als Schmerzpatienten, Strategien an die Hand zu geben, um besser mit Ihren Schmerzen umzugehen. Gemeinsam finden wir Lösungen.



*Jacqueline Quadflieg ist psychologische Psychotherapeutin in der schmerztherapeutischen Klinik am Rhein-Maas Klinikum.*



Die Klinik für Schmerztherapie und Palliativmedizin ist unter **02405 62-3651** zu erreichen.

### Individuell und ganzheitlich

Wir betrachten Sie dabei ganzheitlich. Wir geben Ihnen verschiedene Empfehlungen an die Hand, die Ihnen zur Schmerzbewältigung dienen sollen. Dies ist ganz individuell, ein pauschales „Rezept“ gibt es hierfür nicht. In Einzel- und auch Gruppenrunden begleiten wir Sie und arbeiten mit Ihnen gemeinsam an Ihrer Schmerzbewältigung. Dabei möchten wir auch gezielt Ihre Ressourcen zur Abwehr und Belastbarkeit stärken und auf Ihre individuellen Belange und Hintergründe eingehen.

### Zeit als wichtiger Faktor

Wichtig für uns ist dabei, dass wir uns Zeit nehmen. Wir nehmen uns Zeit für die Gespräche und Runden mit Ihnen, Zeit für unseren internen interdisziplinären Fachaustausch, Zeit für Ihre Sorgen und Probleme. Oft sind es diese, die Betroffene so schwer belasten, dass die körperlichen Beschwerden unerträglich werden.

### Ein Tagesablauf

In der Regel führen wir vormittags Einzelgespräche mit unseren Patienten. Jedem ist ein Bezugstherapeut zugeordnet. Mittags finden unsere Teambesprechungen statt. Hier werden wichtige therapierelevante Aspekte in der Behandlung eines jeden Patienten individuell im Therapeutenteam besprochen – das ist eines der wichtigsten Elemente in der multimodalen Schmerztherapie, um der Erkrankung ganzheitlich gerecht zu werden. Nachmittags gibt es weitere Einzeltherapien sowie auch Gruppeneinheiten wie Entspannungsübungen oder Achtsamkeitstraining. Der Fokus liegt dabei auf der Reduktion, nicht auf der Befreiung von Schmerzen. Wir streben an, damit die Lebensqualität unserer Patienten zu erhöhen.



Weitere Informationen finden Sie unter [www.rheinmaasklinikum.de](http://www.rheinmaasklinikum.de)