

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>1</b>
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
<b>1.1</b>	<b>Relevanz und Notwendigkeit für das neue Trainingskonzept »Debora«</b> . . . . .	<b>2</b>
<b>1.2</b>	<b>Gliederung des Buches</b> . . . . .	<b>2</b>
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>3</b>

## Teil I Theoretischer Hintergrund

<b>2</b>	<b>Störungsbild unspezifischer chronischer Rückenschmerz</b> . . . . .	<b>7</b>
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
<b>2.1</b>	<b>Definition und Erscheinungsbild</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>2.2</b>	<b>Epidemiologie</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>2.3</b>	<b>Risikofaktoren, Erklärungsansätze und Folgen</b> . . . . .	<b>9</b>
2.3.1	Biopsychosoziale Risikofaktoren einer Chronifizierung . . . . .	9
2.3.2	Erklärungsansätze . . . . .	12
2.3.3	Folgen . . . . .	13
<b>2.4</b>	<b>Klassifikation und Diagnostik</b> . . . . .	<b>14</b>
2.4.1	Klassifikation nach ICD-10 . . . . .	14
2.4.2	Klassifikationskriterien . . . . .	14
2.4.3	Diagnostik . . . . .	15
<b>2.5</b>	<b>Therapie</b> . . . . .	<b>18</b>
2.5.1	Definition und Konzepte von multimodalen Schmerztherapien . . . . .	18
2.5.2	Indikation und Anwendungsbereiche . . . . .	19
2.5.3	Behandlungsziele von multimodalen Schmerztherapien bei unspezifischen chronischen Rückenschmerzen . . . . .	19
2.5.4	Behandlungsmaßnahmen und -bausteine . . . . .	19
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>21</b>
<b>3</b>	<b>Störungsbild unipolare Depression</b> . . . . .	<b>25</b>
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
<b>3.1</b>	<b>Definition und Erscheinungsbild</b> . . . . .	<b>26</b>
<b>3.2</b>	<b>Epidemiologie</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>3.3</b>	<b>Risikofaktoren, Erklärungsansätze und Folgen</b> . . . . .	<b>29</b>
3.3.1	Biopsychosoziale Risikofaktoren . . . . .	29
3.3.2	Erklärungsansätze . . . . .	30
3.3.3	Folgen depressiver Erkrankungen . . . . .	32
<b>3.4</b>	<b>Klassifikation und Diagnostik</b> . . . . .	<b>33</b>
3.4.1	Allgemeine Klassifikationskriterien . . . . .	33
3.4.2	Diagnostische Kriterien unipolarer depressiver Erkrankungen . . . . .	35
3.4.3	Diagnostischer Prozess . . . . .	36
3.4.4	Prognose . . . . .	37
<b>3.5</b>	<b>Therapie</b> . . . . .	<b>37</b>
3.5.1	Ziele der Behandlung unipolarer Depressionen . . . . .	38
3.5.2	Behandlungsstrategien für unipolare depressive Erkrankungen . . . . .	38
3.5.3	Drei Phasen einer Depressionsbehandlung . . . . .	39
3.5.4	Behandlungsmaßnahmen und -bausteine . . . . .	40
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>42</b>

<b>4</b>	<b>Komorbide Depression bei chronischem Rückenschmerz</b>	45
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
4.1	Definition	46
4.2	Epidemiologie	46
4.3	Erklärungsansätze und Folgen	47
4.3.1	Zeitlicher Zusammenhang	47
4.3.2	Kausaler Zusammenhang	48
4.3.3	Folgen komorbider Depressivität beim chronischen Rückenschmerz	49
4.4	Konsequenzen für die Diagnostik und Therapie	51
	Literatur	51
<b>5</b>	<b>Stand der Therapieforschung</b>	53
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
5.1	Effektivität und Wirksamkeit multimodaler Behandlung/Rehabilitation	54
5.2	Evaluationsergebnisse zur Notwendigkeit und nachhaltigen Effektivität störungsspezifischer psychologischer Interventionen	54
5.2.1	Notwendigkeit von störungsspezifischen psychologischen Interventionen	54
5.2.2	Nachhaltige Effektivität des störungsspezifischen kombinierten Trainings zur Schmerzkompetenz und Depressionsbewältigung	55
5.2.3	Unspezifische Effekte des kombinierten Schmerzkompetenz- und Depressionsbewältigungstrainings	57
5.2.4	Hinweise auf die Kosteneffektivität	57
5.3	Formative Evaluationsergebnisse zur Akzeptanz und Durchführbarkeit des Schmerzkompetenz- und Depressionspräventionstrainings »Debora«	57
	Literatur	60

## Teil II Das Trainingsmanual

<b>6</b>	<b>Einführung in das Trainingsmanual</b>	65
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
6.1	Zielgruppe	66
6.2	Ziele des Trainings	67
6.3	Elemente und Besonderheiten des neuen Trainingskonzeptes	68
6.3.1	Aufbau des kombinierten Gruppentrainings mit Workshop	68
6.3.2	Inhalte des kombinierten Gruppentrainings	68
6.3.3	Gliederung der einzelnen Trainingsmodule	70
6.3.4	Trainingsmaterialien für die Teilnehmer (optional als Broschüre)	70
6.3.5	Trainingsbegleitende psychoedukative und medizinische Vorträge	72
6.4	Rahmenbedingungen für die Durchführung des Trainings	73
6.5	Allgemeine Hinweise zur Durchführung des Trainings	73
6.5.1	Erläuterung zur Organisation und Durchführung der Workshops im Anschluss an das Gruppentraining	74
6.5.2	Hinweise zum Trainingsmodul 1	74
6.5.3	Hinweise zum Workshop von Trainingsmodul 4	75
6.5.4	Hinweise zum Workshop von Trainingsmodul 4a	75
6.6	Überblick über Methoden und Materialien des Trainings	75
6.6.1	Überblick über die Methoden	75
6.6.2	Überblick über die Trainingsmaterialien	77
6.6.3	Vorbereitungen für die Durchführung	79
	Literatur	80

<b>7</b>	<b>Trainingsmodul 1: Verhalten und Schmerz</b>	<b>81</b>
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
7.1	Vorstellungsrunde	83
7.2	Überblick Gesamttraining	83
7.3	Gruppenregeln	84
7.4	Überblick Trainingsmodul 1	84
7.5	Wissensvermittlung: Schmerz und Schmerzkompetenz	84
7.6	Eigene Verhaltensweisen bei Schmerz	85
7.7	Wechselseitiger Zusammenhang zwischen Verhalten und Schmerz	85
7.8	Einführung in das Fischernetz	86
7.9	Organisation und Anleitung für den Workshop	87
7.10	Workshop: Der Ring des Königs	87
7.11	Trainingsmaterialien	88
	Literatur	104
<b>8</b>	<b>Trainingsmodul 1a: Aktivitätsmanagement</b>	<b>105</b>
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
8.1	Begrüßungsritual	107
8.2	Überblick Trainingsmodul 1a	107
8.3	Depressive Symptome	108
8.4	Zusammenhang und Auswirkungen von Schmerz und Depression	109
8.5	Ausgewogene Aktivitäten	109
8.6	Steigerung von angenehmen Aktivitäten	110
8.7	Aktivitäten-Gefühle-Schmerz-Protokoll	111
8.8	Fischernetz	111
8.9	Organisation und Aufgabenverteilung für den Workshop	112
8.10	Workshop: Planung, Durchführung und Protokollierung von angenehmen Aktivitäten	112
8.11	Trainingsmaterial	112
	Literatur	123
<b>9</b>	<b>Trainingsmodul 2: Gefühle und Schmerz</b>	<b>125</b>
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
9.1	Begrüßungsritual	127
9.2	Feedback zum Workshop: Der Ring des Königs	127
9.3	Überblick Trainingsmodul 2	127
9.4	Aktivierungsübung: Gefühlspantomime	128
9.5	Wissensvermittlung: Einfluss von Gefühlen auf Schmerz	128
9.6	Eigene Gefühle bei Schmerz sammeln und bewerten	129
9.7	Wechselseitiger Zusammenhang zwischen Gefühlen und Schmerz	129
9.8	Achtsamkeitsübung	130
9.9	Fischernetz	130
9.10	Organisation und Aufgabenverteilung für den Workshop	130
9.11	Workshop: Schnupperspaziergang	131
9.12	Trainingsmaterial	131
<b>10</b>	<b>Trainingsmodul 2a: Schmerzkommunikation und Gefühle</b>	<b>139</b>
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
10.1	Begrüßungsritual	141
10.2	Feedback zum Workshop: Planung von angenehmen Aktivitäten und Aktivitäten-Gefühle-Schmerz-Protokoll	141
10.3	Überblick Trainingsmodul 2a	142
10.4	Wissensvermittlung: nonverbale Kommunikation	142
10.5	Übung zur Schmerzkommunikation – Wie werden Schmerzen anderen mitgeteilt?	143

10.6	Eigene Schmerzkommunikation . . . . .	144
10.7	Folgen von Schmerzkommunikation . . . . .	144
10.8	Wechselwirkung zwischen Körpersprache und Gefühlen . . . . .	145
10.9	Fischernetz . . . . .	145
10.10	Organisation und Aufgabenverteilung für den Workshop . . . . .	145
10.11	Workshop: Rückenstärkung . . . . .	146
10.12	Trainingsmaterial . . . . .	146
	Literatur . . . . .	152
<b>11</b>	<b>Trainingsmodul 3: Gedanken und Schmerz</b> . . . . .	153
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
11.1	Begrüßungsritual . . . . .	155
11.2	Feedback zum Workshop: Schnupperspaziergang . . . . .	155
11.3	Überblick Trainingsmodul 3 . . . . .	155
11.4	Wissensvermittlung: Gedanken und Schmerz . . . . .	156
11.5	Eigene Gedanken bei Schmerz und Gedankenlawine . . . . .	156
11.6	Aufmerksamkeitslenkung und Aufmerksamkeitsscheinwerfer . . . . .	157
11.7	Wechselseitiger Zusammenhang zwischen Gedanken und Schmerz . . . . .	157
11.8	Achtsamkeitsübung . . . . .	158
11.9	Fischernetz . . . . .	158
11.10	Vorschau auf das Trainingsmodul 4 und Organisation und Aufgabenverteilung für den Workshop . . . . .	158
11.11	Workshop: Ressourcen-Dating zu Ablenkungsmöglichkeiten . . . . .	159
11.12	Trainingsmaterial . . . . .	159
<b>12</b>	<b>Trainingsmodul 3a: Positive Veränderung von Gedanken</b> . . . . .	165
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
12.1	Begrüßungsritual . . . . .	167
12.2	Feedback zum Aktivitäten-Gefühle-Schmerz-Protokoll . . . . .	167
12.3	Überblick Trainingsmodul 3a . . . . .	168
12.4	Wissensvermittlung: automatische Gedanken und ABC-Schema . . . . .	168
12.5	Übungsbeispiel: ABC-Schema . . . . .	169
12.6	Positive Veränderung von Gedanken . . . . .	170
12.7	Fischernetz . . . . .	170
12.8	Vorschau auf das Trainingsmodul 4a und Organisation und Aufgabenverteilung für den Workshop . . . . .	170
12.9	Workshop: Sich selbst ein guter Freund sein . . . . .	171
12.10	Trainingsmaterial . . . . .	172
<b>13</b>	<b>Trainingsmodul 4: Stress und Schmerz</b> . . . . .	179
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
13.1	Begrüßungsritual . . . . .	181
13.2	Feedback zum Workshop: Ressourcen-Dating zu Ablenkungsmöglichkeiten . . . . .	181
13.3	Überblick Trainingsmodul 4 . . . . .	181
13.4	Aktivierungsübung: Stressnetz . . . . .	182
13.5	Begriffserklärung: Was ist Stress? . . . . .	182
13.6	Eigene Stresserfahrungen der Teilnehmer . . . . .	183
13.7	Wechselseitiger Zusammenhang zwischen Verhalten, Gefühlen, Gedanken, Stress und Schmerz . . . . .	183
13.8	Fischernetz und Informationen zur ambulanten Schmerztherapie . . . . .	184
13.9	Organisation und Aufgabenverteilung für den Workshop . . . . .	184

13.10	Workshop: Gruppenfoto . . . . .	185
13.11	Workshop: Brief an sich selbst . . . . .	185
13.12	Trainingsmaterial . . . . .	186
	Literatur . . . . .	194
<b>14</b>	<b>Trainingsmodul 4a: Stressverarbeitung . . . . .</b>	<b>195</b>
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
14.1	Vorgezogener Workshop: Vorbereitung auf das Abschlussritual . . . . .	197
14.2	Begrüßungsritual . . . . .	197
14.3	Feedback zum Aktivitäten-Gefühle-Schmerz-Protokoll . . . . .	198
14.4	Überblick Trainingsmodul 4a . . . . .	198
14.5	Wissensvermittlung: Stresskette zur günstigen Stressverarbeitung . . . . .	199
14.6	Stresskettenquiz zur günstigen Stressverarbeitung . . . . .	200
14.7	Ungünstige Stressverarbeitung: Megastresser . . . . .	200
14.8	Rollenspiel zur günstigen Stressverarbeitung in einer sozialen Belastungssituation . . . . .	201
14.9	Fischernetz . . . . .	201
14.10	Gemeinsames Abschlussritual . . . . .	201
14.11	Trainingsmaterial . . . . .	202
	Literatur . . . . .	210
<b>15</b>	<b>Begleitende Vorträge . . . . .</b>	<b>211</b>
	<i>Beate Mohr, Sabrina Korsch, Svenja Roch, Petra Hampel</i>	
15.1	Vortrag 1: Psychologische Grundlagen von Schmerz . . . . .	212
15.2	Vortrag 2: Medikamentöse Schmerztherapie . . . . .	213
15.3	Vortrag 3: Psychische Komorbiditäten bei chronischen Rückenschmerzen . . . . .	215
	Literatur . . . . .	216
	<b>Serviceteil . . . . .</b>	<b>217</b>
	Glossar . . . . .	218
	Stichwortverzeichnis . . . . .	219

Debora - Trainingsmanual Rückenschmerzkompetenz  
und Depressionsprävention

Mohr, B.; Korsch, S.; Roch, S.; Hampel, P.

2017, XII, 220 S. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-52738-2