

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2022 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Chronische Schmerzen > Psyche

1. Das Wichtigste in Kürze

Chronische Schmerzen sind für die Betroffenen in der Regel auch psychisch sehr belastend. Zudem beeinflussen sich chronische Schmerzen, psychische Belastungen und soziale Faktoren oft gegenseitig, sodass die Therapie mehrere Behandlungsmodulare (z.B. Medikamente, Physiotherapie, Psychotherapie) umfassen sollte.

2. Wechselseitige Beeinflussung

Ursache [chronischer Schmerzen](#) können psychische Beeinträchtigungen sowie psychosoziale Probleme sein (psychogene Schmerzen, Näheres unter [Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten](#)). Umgekehrt können sich chronische Schmerzen auf die psychische Gesundheit auswirken.

Zu den wichtigsten international anerkannten Erklärungsmodellen chronischer Schmerzen gehört das sog. bio-psycho-soziale Modell:

2.1. Das bio-psycho-soziale Modell

Das bio-psycho-soziale Modell geht davon aus, dass bei chronischen Schmerzkrankheiten nicht nur körperliche/biologische Ursachen eine Rolle spielen, sondern auch psychische und soziale Merkmale des Patienten diese beeinflussen:

Biologische Faktoren, z.B.	Psychische Faktoren, z.B.	Soziale Faktoren, z.B.
<ul style="list-style-type: none"> • Genetische Veranlagung • Verletzungen • Viren • Bakterien • Muskelschmerzen/ Verspannungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Negative Einstellungen/ Erwartungen, z.B. Katastrophendenken, ständige Unzufriedenheit • Gefühle, z.B. Angst, Hilflosigkeit • Fehlende Bewältigungsstrategien • Problematische Stressverarbeitung 	<ul style="list-style-type: none"> • Probleme innerhalb der Familie • Fehlende Freundschaften/ soziale Unterstützung • Ständige Konflikte • Schwierige Arbeits- und/oder Wohnverhältnisse • Fehlende finanzielle Stabilität

Häufig (aber nicht immer) entstehen chronische Schmerzen durch **körperliche/biologische Probleme**, z.B. infolge einer Verletzung oder durch Fehlhaltungen.

Auch **psychische Beschwerden** können chronische Schmerzen verursachen, beeinflussen und aufrechterhalten. Dazu zählen insbesondere auch [Depressionen](#), Angststörungen, [Psychosen](#) oder Belastungsstörungen. Ebenso können bestimmte Haltungen und Lebenseinstellungen chronische Schmerzen auslösen, verstärken oder aufrecht erhalten, z.B.: Hilflosigkeit ("Ich kann nichts machen."), Durchhaltewillen ("Ich muss das aushalten."), Katastrophendenken ("Das wird wieder ganz schlimm.") oder Leistungsdruck ("Ich muss das schaffen.").

Ein weiterer wichtiger Faktor für das Entstehen und Andauern von Schmerzen können **soziale Schwierigkeiten** sein. Einsamkeit, ständige Konflikte in der Familie oder Probleme am Arbeitsplatz sind häufige Risikofaktoren für die Chronifizierung von Schmerzen.

So kann eine chronische Schmerzkrankheit durch jeden der 3 Bereiche entstehen. Zudem können sich diese Faktoren gegenseitig beeinflussen, sodass bei einer Schmerztherapie immer alle 3 Bereiche berücksichtigt werden müssen. Näheres zur "multimodalen Therapie" unter [Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation](#).

2.2. Praxistipps

- Tipps für Patienten, Angehörige und Freunde zum alltäglichen Umgang mit chronischen Schmerzen finden Sie unter [Chronische Schmerzen > Familie und Alltag](#).
- Die Deutsche Schmerzgesellschaft bietet den Flyer "Schmerzen verstehen" zum kostenlosen Download unter www.schmerzgesellschaft.de > [Patienteninformationen](#) > [Informationsmaterial zu Schmerz](#) > [Patientenflyer](#). Der Flyer informiert über die Entstehung chronischer Schmerzen, den Zusammenhang von Stress und Schmerz sowie Behandlungsmöglichkeiten.

3. Chronische Schmerzen und Depressionen

Viele Patienten mit [Depressionen](#) leiden auch unter körperlichen Schmerzen, z.B. Muskelschmerzen oder Kopfschmerzen. So sind es oft diese chronischen Schmerzen, die einer erfolgreichen Therapie der Depression im Weg stehen.

Denn chronische Schmerzen und Depressionen können sich gegenseitig verstärken und zu einem Teufelskreis führen:

- Depressionen zeigen sich häufig durch eine niedergeschlagene Stimmung mit einer starken Antriebsminderung, Freudlosigkeit, Interesselosigkeit sowie Müdigkeit. Dies kann zu mangelnder körperlicher Aktivität und damit zu Bewegungseinschränkungen führen, welche die Entstehung chronischer Schmerzen fördern bzw. die Schmerzwahrnehmung verstärken.
- Chronische Schmerzen gehen oft mit einer erhöhten Anspannung, Angst und Stress einher. Sie verleiten zu körperlicher Schonung und können einen Verlust von Aktivitäten und sozialen Kontakten nach sich ziehen. Diese Faktoren begünstigen bei entsprechender Anfälligkeit die Entstehung von Depressionen.

Auch umgekehrt zeigt sich, dass Depressionen ein häufiges Begleitsymptom einer chronischen Schmerzerkrankung sind. Bei vielen Schmerzpatienten wird die Depression jedoch nicht erkannt, da diesen die psychischen Anteile ihrer Erkrankung oft nicht bewusst sind oder sie eine entsprechende Behandlung, z.B. [Psychotherapie](#), aus Angst vor Stigmatisierung ablehnen und daher nur ihre körperlichen Symptome schildern.

3.1. Praxistipp

Nähere Informationen zum Krankheitsbild der Depression sowie umfangreiche Hinweise zu psychosozialen und sozialrechtlichen Fragestellungen im Zusammenhang mit dieser Erkrankung finden Sie im [Ratgeber Depression](#).

4. Verwandte Links

[Ratgeber Schmerz](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Chronische Schmerzen > Familie und Alltag](#)

[Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation](#)

[Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung](#)

[Depressionen > Behandlung](#)

[Rückenschmerzen](#)