

Name, Vorname des Versicherten/Patienten

Anschrift des Versicherten/Patienten

\_\_\_\_\_  
Anschrift der Krankenkasse/Krankenversicherung

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Versichertennummer

## Ärztliche Zuweisung (für die Krankenkasse)

für eine Patientenschulung im Sinne des § 43 Nr. 2 SGB V  
Eine chronische Erkrankung wurde festgestellt.

\_\_\_\_\_  
Diagnose (bitte auch wichtige Befunde/Medikation angeben):

Ich befürworte aus ärztlicher Sicht die Patientenschulung „Wir schlagen dem Schmerz ein Schnippchen“

( ) \_\_\_\_\_  
für obigen Patienten

( ) \_\_\_\_\_  
für folgende Betreuungsperson/Angehörige

**Kursziel: Verhaltensänderung in Bezug auf Schmerz.** Distanzierung und Verändern von Schmerzwahrnehmung und Schmerzthematization. Dem Schmerz den Raum im Leben wieder nehmen. Gruppendynamik in Bezug auf Schmerz. Motivation zur Verhaltensänderung. Zentrales Thema: Hilfe zur Selbsthilfe. Nur wer etwas ändert, wird sich verändern. **Teilnahme eines Angehörigen** kann ausgesprochen hilfreich sein für die Umsetzung der Verhaltensänderungen im Alltag. **Kursinhalt:** 1. Grundlage: allgemeine und schmerzspezifische lerntheoretische und verhaltenstherapeutische Zusammenhänge und Erkenntnisse.  
2. Psychoedukation zu den Themen Schmerzgedächtnis, Wahrnehmungsformen allgemein, Schmerzwahrnehmung im Speziellen, Anregung von Nervenzellwachstum zB durch Bewegung, Verhalten.  
3. Für zu Hause in jedem Termin „Hausaufgaben“ zu Verhaltensbeobachtungen und -veränderungen.  
4. Bewegungstherapeutisches Herangehen zur Reduktion von Ängsten vor der Bewegung, Erarbeiten und Erfühlen von Spielräumen in der Bewegung auch bei körperlichen Einschränkungen.  
5. Kunsttherapeutisches Herangehen, um Fixierung auf die Gedanken zu durchbrechen und den Gefühlen Raum zu geben.  
6. Eigeninitiative, Mut Neues auszuprobieren und eine gewisse Disziplin beim Umsetzen der Übungen werden erwartet. Sie sind die Voraussetzung für ein Gelingen der Verhaltensänderung. Innere Widerstände und „Ausreden“ werden ausführlich thematisiert und Lösungen gemeinsam erarbeitet.

Kursdauer: 8 Abende à 75 Minuten

Kurskosten: 220 €

Gruppengröße: zwischen 5 bis maximal 12 Personen pro Kurs

Bei der Patientenschulung handelt es sich um eine indikationsbezogene Patientenschulungsmaßnahme zur Optimierung des Krankheitsmanagements des Patienten, d.h. es wird eine krankheits- und behandlungsbezogene Kompetenz vermittelt.

Es handelt sich dabei **nicht** - um eine Nachsorgemaßnahme - um Rehabilitationssport und/oder Funktionstraining  
- um eine Leistung der Primärprävention - oder um eine Ausbildung zum Gebrauch von Hilfsmitteln

**Qualität:** Es handelt sich bei der Patientenschulung um eine erprobte und qualitätsgesicherte Schulungsmaßnahme mit pädagogisch aufbereitetem Schulungsmaterial vor (siehe Inhalt). Die beteiligten Wissenschaftsdisziplinen entsprechen dem aktuellen Stand medizinischer und psychotherapeutischer Erkenntnisse und werden immer wieder an neue Erkenntnisse angepasst.

Studien über verhaltenstherapeutische Maßnahmen belegen durchwegs hohe bis sehr hohe Effektstärken, was auf diese Schulung mit ihrem überwiegend verhaltenstherapeutischen Ansatz zutrifft.

Dieses Konzept ist weder unkonventionell, noch neu, es handelt sich um ein im klinischen Setting übliches und vielfach bewährtes verhaltenstherapeutisches und interdisziplinäres Vorgehen – angepasst auf das ambulante Setting.

Die Patientenschulung ergänzt vertragsärztliche Leistungen. Durch den interdisziplinären Charakter, das Gruppensetting, die Entzerrung der Terminabfolge und das bewusste Fokussieren weg vom Schmerz wird vom Patienten im Gegensatz zu fast allen anderen Schmerztherapiemaßnahmen die Eigenverantwortung um seine Genesung eingefordert.

Andere Behandlungsmöglichkeiten brauchen nicht vorgeschaltet werden. Wird dieser Kurs beantragt, gehen wir davon aus, dass andere Maßnahmen und Therapien (kostengünstigere, kostengleiche) ohne durchgreifenden Erfolg absolviert wurden.

**Interdisziplinär zusammengesetztes Schulungspersonal: Leitung** Dr. med. Christine Schottdorf-Timm, Ärztin, Psychotherapie, Schwerpunkt Verhaltenstherapie, EMDR-Therapeutin, Biofeedbacktherapeutin.

Qualifikationsnachweise können auf Anfrage vorgelegt werden.

Die räumliche Ausstattung sowie die erforderlichen Lernmedien stehen zur Verfügung.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Adresse/Stempel des zuweisenden Arztes