

Andrea Kaindl

# **Chillen unterm Sorgenbaum**

Chronische Schmerzen bei  
Kindern und Jugendlichen

Ein verhaltens- und  
hypnotherapeutisches  
Behandlungsmanual

2017

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Richard Fischer • [www.richardfischer.org](http://www.richardfischer.org)

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2017

ISBN 978-3-8497-0198-7 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8099-9 (ePUB)

ISBN 978-3-8497-8086-9 (PDF)

© 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>1 Grundlagen .....</b>	<b>11</b>
1.1 Schmerz – was ist das? .....	11
1.2 Häufigkeit chronischer Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen .....	12
1.3 Primäre Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter .....	14
1.3.1 <i>Symptomatik, Pathophysiologie und Therapie von Migräne</i> ...	14
1.3.2 <i>Ein mögliches biopsychosoziales Entstehungsmodell von Migräne</i> .....	17
1.3.3 <i>Symptomatik, Pathophysiologie und Therapie Spannungskopfschmerzen</i> .....	18
1.3.4 <i>Ein mögliches biopsychosoziales Entstehungsmodell Spannungskopfschmerzen</i> .....	20
1.4. Primäre Bauchschmerzen im Kindes- und Jugendalter .....	21
1.4.1 <i>Symptomatik, Klassifikation und Therapie primärer Bauchschmerzen</i> .....	22
1.4.2 <i>Ein mögliches biopsychosoziales Entstehungsmodell für primäre Bauchschmerzen</i> .....	24
1.5 Chronische Schmerzen des Bewegungsapparats im Kindes- und Jugendalter .....	25
1.6 Das Modell »Schmerztor« .....	27
1.7 Psychologische Behandlungskonzepte für Schmerzen im Kindes- und Jugendalter .....	30
1.7.1 <i>Kopfschmerzen im Kindes- und Jugendalter</i> .....	30
1.7.2 <i>Bauchschmerzen im Kindes- und Jugendalter</i> .....	31
1.7.3 <i>Multimodale stationäre Therapie chronischer Schmerzen Kindes- und Jugendalter</i> .....	32
1.8 Hypnose in der Therapie von Schmerzen .....	34
1.8.1 <i>Therapie akuter Schmerzen</i> .....	37
1.8.2 <i>Therapie chronischer Schmerzen</i> .....	38
1.8.3 <i>Therapie funktioneller Schmerzen – der hypnosystemische Ansatz</i> .....	39
1.8.4 <i>Hypnotherapie von Schmerzen im Kindes- und Jugendalter</i> .....	40

<b>2</b>	<b>»ALLES IM KOPF!« – das Manual</b>	<b>46</b>
2.1	Einführung	46
2.2	Anamnese	51
2.2.1	Fragebögen	51
2.2.2	Erstgespräch	52
2.3	Psychoedukation	63
2.4	Informationen für Eltern: Erster Elternabend	78
2.5	Die therapeutischen Einheiten	80
2.5.1	Einheit 1: »Schließe das Schmerztor!«	82
2.5.2	Einheit 2: »Komm in die Stress-Balance!«	90
2.5.3	Einheit 3: »Finde deinen eigenen Rhythmus!«	95
2.5.4	Einheit 4: »Gute Gedanken machen das Leben leichter«	109
2.5.5	Einheit 5: »Mut tut gut!«	115
2.5.6	Einheit 6: »Schmerz lass nach!«	128
2.6	Zweiter Elternabend	139
2.7	Nachgespräch	143
2.8	Evaluation	145
2.9	Ausblick	154
	<b>Informationen und Literatur zum Weiterlesen</b>	<b>158</b>
	Für Therapeuten	158
	<i>Internetseiten</i>	158
	Für junge Patienten und deren Eltern	159
	<i>Internetseiten</i>	159
	<i>Bücher</i>	161
	<b>Danksagung</b>	<b>163</b>
	<b>Übersicht des Online-Materials</b>	<b>164</b>
	<b>Literatur</b>	<b>166</b>
	<b>Über die Autorin</b>	<b>172</b>