

Clean & Dirty Pain Reflexion



Hi! Wir freuen uns, dass du dir die Zeit nimmst, etwas über die Arbeitsweise der Akzeptanz & Commitment Therapie zu lernen. In diesem kurzen Arbeitsblatt lernst du, wie du mit deinen Patient*innen das Thema Clean & Dirty Pain bearbeiten kannst. Unser Ziel ist es über einfache Aufgaben deine persönliche Arbeit als Therapeut*in zu bereichern und die Versorgung betroffener Patient*innen zu verbessern. Wir freuen uns über Feedback wie du mit der Aufgabe zurechtgekommen bist!

Zur Erinnerung:

- **Clean Pain:** Die reine körperliche Wahrnehmung von Schmerz als Warnsignal
- **Dirty Pain:** Die Leidensreaktion in Bezug auf Schmerzen wie Gedanken, Kontrollverhalten und Vermeidungsverhalten

Bei chronischen Schmerzpatient*innen ist es häufig so, dass nicht mehr das ursprüngliche Schmerzerlebnis, der Clean Pain, die Schmerzproblematik aufrechterhält, sondern schmerzbezogene Verarbeitungsprobleme langfristiges Leiden erzeugen. Das Ziel dieser Aufgabe ist deinen Patient*innen dabei zu helfen, den Unterschied zwischen Clean & Dirty Pain zu erkennen. Durch die klare Unterscheidung wird es dann einfacher beispielsweise konkrete Verhaltensziele zu formulieren oder bestimmte Ängste und Überzeugungen im Gespräch zu bearbeiten.

Lass uns mit einem Fallbeispiel starten, um die Aufgabe zu verdeutlichen:

Erik ist Schreiner und liebt es Dinge mit seinen Händen zu bauen und zu erschaffen. Als er einmal einen Schrank für eine Freundin gebaut hatte, bekam er von vielen Freunden die Rückmeldung, wie schön doch die von ihm gebauten Möbel seien. Kurzerhand entschied er sich, ein kleines Business daraus zu machen und verkaufte in den nächsten Monaten sehr erfolgreich einige erste Möbel. Die Arbeit machte ihm großen Spaß.

Die Probleme starteten als er einmal ein schweres Stück Eiche heben wollte. Er hörte ein kleines Knacken in seinem unteren Rücken und fühlte einen scharfen Schmerz, sodass er sich kaum mehr bewegen konnte. Er ärgerte sich über sich selbst, da er das Holz aus den Beinen und nicht aus dem Rücken gehoben hatte. „Ich hätte es besser wissen müssen“ sagt er in der Anamnese.

Er verbrachte einige Tage im Bett. Schmerzmittel und ein Chiropraktiker Besuch brachten kurzfristig eine Linderung. Als er aber wieder mit der Arbeit starten wollte, merkte er, dass er bei schweren Dingen vorsichtiger war und Angst hatte erneut Schmerzen zu fühlen. Er sagt „Was ist ein Schreiner ohne einen starken Rücken?“

Zwei Monate später „verletzte“ er seinen Rücken erneut, wieder reagierte er mit Bettruhe und Schmerzmitteln und wartete bis sich der Schmerz beruhigt hatte. Er hatte kaum mit einem neuen Projekt gestartet, da passierte es wieder – die

„Hexenschüsse“ wurden häufiger mit der Zeit und nach knapp einem Jahr entschied er sich, seine Selbstständigkeit an den Nagel zu hängen. „Vielleicht ist das einfach nichts für mich und meinen Rücken“.

Neben seiner Arbeit beeinflusste der Schmerz auch sein Privatleben, er fühlt sich unzufrieden, trinkt häufiger Alkohol und streitet sich dann intensiv mit seiner Frau. Danach schämt er sich und ist enttäuscht von sich selbst.

Eine Bildgebung brachte keine klaren Erkenntnisse. Der letzte Physiotherapeut hatte ihm Dehnen empfohlen, was nicht geholfen hatte. Zum Abschluss des ersten Termins, erkläre ich Erik die Idee vom Clean & Dirty Pain und das ein wichtiger Bestandteil der Therapie ist, das eigene Verhalten in Bezug auf Schmerz besser zu verstehen. Ich gebe ihm die Tabelle als Hausaufgabe für die nächste Sitzung mit. Seine Ergebnisse:

	Clean Pain		Dirty Pain	
Situation	Schmerz	Level	Reaktion	Level
<i>Versuchte Holz in der Werkstatt aufzuheben</i>	<i>Scharfer Schmerz im Rücken</i>	<i>7</i>	<i>Denke daran, wie ich meinen Traumjob aufgeben musste</i>	<i>10</i>
<i>Über einen Pullover meiner Frau gestolpert</i>	<i>Kurzes Ziehen im Rücken</i>	<i>4</i>	<i>Lautes Fluchen, obwohl ich es nicht so meine. Frau fängt an zu weinen.</i>	<i>9</i>
<i>Längere Autofahrt</i>	<i>Steifer Rücken beim Aussteigen</i>	<i>2</i>	<i>Denke: Und noch eine verdammte Sache bei der ich aufpassen muss. Nicht mal Autofahren kann ich mehr.</i>	<i>6</i>
<i>Fernbedienung aufheben</i>	<i>Gleicher alter Schmerz</i>	<i>5</i>	<i>Ibu und ein Bier, so kann ich immerhin etwas TV schauen. Frustriert, da ich früher nie Tabletten nehmen musste.</i>	<i>8</i>

Durch Eriks Notizen kann ich als Therapeut seine Frustration sehr gut nachvollziehen. Seine eigene Unterscheidung zwischen Clean & Dirty Pain können wir nun dafür nutzen, gemeinsam alternative Verhaltensweisen aufzubauen.

Auf der nächsten Seite findest du die Aufgabe für Patient*innen!



Clean & Dirty Pain Reflexion

In dieser Sitzung haben wir die Unterschiede zwischen Clean & Dirty Pain besprochen. Zur Erinnerung: **Es gibt einen Unterschied zwischen Schmerz und Leiden!**

- **Clean Pain:** Die reine körperliche Wahrnehmung von Schmerz als Warnsignal
- **Dirty Pain:** Die Leidensreaktion in Bezug auf Schmerzen wie Gedanken, Kontrollverhalten und Vermeidungsverhalten

Um unsere nächste Sitzung optimal vorzubereiten, bitte ich Sie folgende Aufgabe auszuprobieren: In den nächsten Tagen machen Sie immer eine Notiz in der Tabelle, wenn Sie Schmerzen empfinden. Sie notieren in den 5 Spalten:

- Die Situation oder Aktivität in der Sie Schmerzen hatten
- Beschreiben Sie kurz das Schmerzgefühl und die Stärke von 1-10 (Clean Pain)
- Beschreiben Sie Ihre Reaktion auf den Schmerz und wie stark diese Reaktion ein Leidensgefühl von 1-10 in Ihnen auslöst (Dirty Pain)

	Clean Pain		Dirty Pain	
Situation	Schmerz	Level	Reaktion	Level