

NEUE BÜCHER

H. Harms

Psychologische Schmerzbewältigung – Ein pragmatisches Konzept für die Gruppenarbeit

Reinhardt Verlag, 1. Auflage 2009

127 Seiten, broschiert

ISBN 978-3497021-01-7, € 16,90

Speziell für die Durchführung von »offenen Gruppen«, d.h. mit wechselnder Teilnehmerzahl/Teilnehmerzusammensetzung, wie sie z. B. in Rehakliniken üblich ist, ist dieses Buch von Diplom-Psychologin H. Harms gedacht. Damit setzt es sich von den auf dem Markt angebotenen Gruppenprogrammen, die in der Regel ein mehrwöchiges, festes Gruppensetting erwarten, ab. Es ist als »niederschwelliges« Angebot konzipiert, um die Hemmschwelle, die bei sehr vielen SchmerzpatientInnen gegenüber psychologischen Themen besteht, zu überwinden.

Zielgruppe sind PatientInnen mit unterschiedlichen Schmerzerkrankungen von mindestens einem halben Jahr Dauer (chronische Schmerzen). Beispielhaft hat die Autorin dabei die Fibromyalgie, Rücken- und Kopfschmerzen, Schmerzen im Zusammenhang mit Traumata und Operationen sowie psychogene Schmerzen aufgelistet.

Es werden zehn thematisch voneinander getrennte Sitzungen dargestellt, die je nach Gruppeninteresse ausgewählt werden können: Atem, Muskelspannung und die Technik der Progressiven Relaxation, Visualisierungstechnik zur Schmerzbeeinflussung, Stimmungstiefs, Somatisierung, Stress und Stressbewältigung, Einsamkeit sowie Paar- und Beziehungsprobleme.

Jedes Thema ist so aufbereitet, dass zunächst für den Kursleiter/die Kursleiterin ein cursorischer Überblick zum Thema gegeben wird. Dann beginnt der sogenannte »Info-Teil«, der in Form eines Kurzvortrages zum Ablesen präsentiert wird. Unterbrochen wird der Text durch Hinweise auf Fragen für ein Gruppengespräch. Außerdem sind sogenannte »Info-Kästen« mit vertiefenden Fachinformationen eingebaut. Die Autorin hat begleitend dazu

»Info-Blätter« und »Arbeitsblätter« zu jedem Thema entwickelt (können von der Verlagsseite im Internet heruntergeladen werden). In jedem Kapitel wird eine Entspannung-/Wahrnehmungsübung angeboten. Dazu gibt es eine Hilfestellung für die Nachbesprechung. Jedes Kapitel endet mit Literaturempfehlungen für den Leiter/die Leiterin und interessierte Laien.

Es fehlt nicht der Hinweis darauf, den TeilnehmerInnen bei hohem Leidensdruck und begrenzter Möglichkeit, vom Angebot in der Gruppensitzung zu profitieren, den Besuch einer/es Psychotherapeutin/en anzuraten und entsprechende Adressen in der Umgebung zur Verfügung zu stellen bzw. Anlaufstellen zu nennen.

Sowohl die Themenauswahl als auch deren inhaltliche Aufbereitung sind sehr nah an den Alltagserfahrungen von SchmerzpatientInnen orientiert. Die Übungen knüpfen am jeweiligen Thema an und erlauben somit eine Konsolidierung des Themas. Außerdem bieten die erstellten Arbeits- und Infoblätter die Möglichkeit der Vertiefung in Eigenregie.

Sprachlich hat sich die Autorin ganz auf die Betroffenen eingestellt. Nicht belehrend, sondern einfühlsam und an deren Erfahrungen anknüpfend versucht sie, ihnen neue Ideen und Perspektiven zu eröffnen und sie zu »Experten in eigener Sache« zu machen. Gleichzeitig hat sie auch die KursleiterInnen im Blick, wenn sie immer wieder Hinweise und Informationen gibt.

Kritik ist zu üben bei der inhaltlichen Ausgestaltung mancher Übung, wo ein thematischer Sprung die Entspannungswirkung aufheben könnte, wie auch an einzelnen Infoblättern. So z. B. das Infoblatt über »Unterschiedliche Formen der Psychotherapie«, bei dem einige Ungenauigkeiten bei der Darstellung bestehen. Das schmälert aber in keinem Fall das Gesamturteil.

Zielgruppe sind laut Autorin nicht nur Diplom-PsychologInnen, sondern auch Physio- und ErgotherapeutInnen sowie Pflegekräfte, die dieses Konzept in ihrer Arbeit nutzen möchten. Dabei kann es sowohl für schon längerzeitig mit SchmerzpatientInnen Arbeitende, die neue Anregungen für die Stundengestaltung oder Arbeitsmaterialien suchen, wie auch für BerufsanfängerInnen dienen, damit sie für die Fülle an Einwänden und Kritik, aber auch Verzweiflung, die Schmerzpati-

entInnen häufig mit sich tragen, gewappnet sind.

Insgesamt handelt es sich um eine außerordentlich gelungene Umsetzung, den mit Schmerz betroffenen arbeitenden KollegInnen ein »pragmatisches Konzept« (siehe Untertitel) an die Hand zu geben.

Dipl.-Psych. Y. Prokscha, Bonn

J. Otto

Turboclean, Scholl und Ruah. Die Geschichte eines etwas anderen Mädchens

Books on Demand, 1. Auflage 2009

156 Seiten, broschiert

ISBN 978-3837023-50-3, € 12,90

Vater, Mutter, Kind – was nach einer Heile-Welt-Familie klingt, wird kurz nach der Geburt der kleinen Jasmin zu einem Trip der besonderen Art. Das Baby entwickelt sich anders als Gleichaltrige, schreit, lässt sich nicht beruhigen, reagiert extrem ängstlich oder beginnt endlos zu toben, wobei als negative Höhepunkte Autoaggressionen in Form von sich selbst schlagen und beißen auftreten. Jacqueline Otto lässt sich aber nicht entmutigen. Voller Liebe und Geduld stellt sie sich dem jeden Tag von vorn beginnenden Kampf. Jeder Schritt ins Leben, der »normalen« Kindern leicht von der Hand geht, ist für Jasmin und ihre Mutter eine Sisyphusarbeit. Ob es ums Schlafen, ums Essen oder ums Töpfchen geht, jeder kleine Sieg muss hart erarbeitet werden. Der Weg hin zu einem kleinen bisschen Selbstständigkeit ist für Jasmin voller schier unüberwindlicher Hindernisse, da sind die Schnecken, über die mit riesengroßen Bewegungen gegangen werden muss, um sie zu schützen, geradezu zum Schmunzeln. Andere Probleme lassen sich ungleich schwerer lösen: Jasmin spricht fast nichts, meidet den Kontakt zu anderen Menschen, hat aber einen geradezu unglaublichen »Draht« zu Tieren und ein verblüffendes Elefantengedächtnis. Für die Eltern ist sie trotz der Probleme und gerade wegen ihrer ungewöhnlichen Eigenschaften ein Engel, ein wunderbares Geschenk, das mit viel Liebe und Aufmerksamkeit ins Leben begleitet wird. Die Erzählung von Jasmins ersten sechs Lebensjahren ist ein Bild voller Lebensfreude, Staunen und Zuneigung zu einem ungewöhnlichen Mädchen.