



reducecept

Reducecept Protokoll für  
Fachpersonal  
Version April 2021

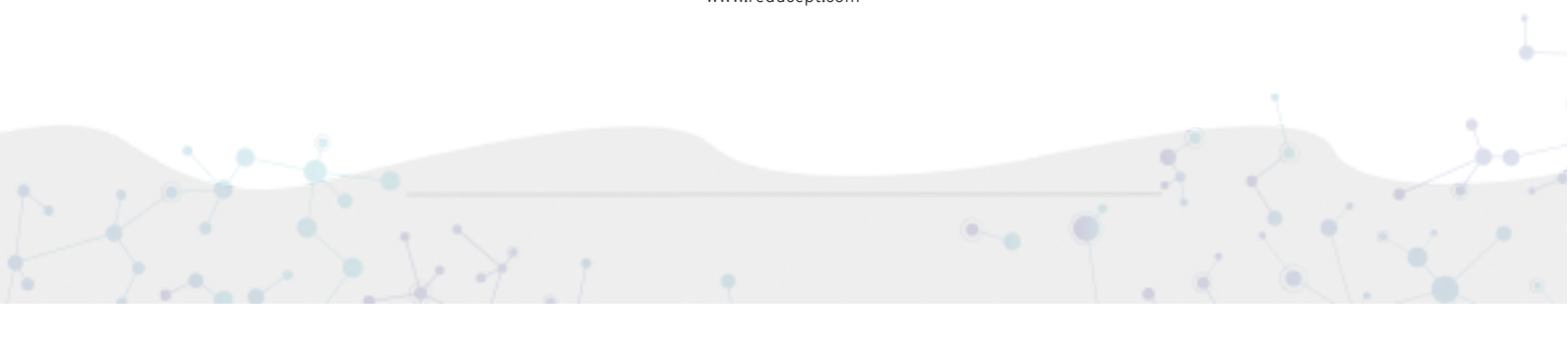
Reducecept  
Zaailand 106 Z, 8911 BN Leeuwarden, Nederland

[www.reducecept.com](http://www.reducecept.com)





[www.reducept.com](http://www.reducept.com)





# Protokoll

Hier lesen Sie, wie Sie Reducept in Ihrer Behandlung einsetzen können. Auf den folgenden Seiten finden Sie ein Protokoll zur Anwendung von Reducept. Dieses Protokoll ist für verschiedene Berufsgruppen geschrieben, die Schmerzbeschwerden behandeln. In dem Protokoll werden verschiedene praktische Tipps gegeben. Das Protokoll kann als ein Schritt-für-Schritt-Plan für die Nutzung von Reducept gesehen werden und bietet eine Anleitung für Ihre Behandlung. Ausführlichere Informationen, Theorie zu Reducept, Indikation und Risiken entnehmen Sie bitte dem Reducept-Kursdokument.

## Für wen ist Reducept geeignet?

In den Niederlanden haben wir einen "Pflegestandard für chronische Schmerzen". Dieses Dokument ist das Ergebnis der Zusammenarbeit zwischen den meisten wichtigen Organisationen, die sich mit der Behandlung und Erstattung von Schmerzen befassen. Der Versorgungsstandard besagt, dass die Schmerzlehre ein wichtiger erster Schritt für jeden mit chronischen Schmerzbeschwerden ist, unabhängig von der Intensität der Versorgung (1./2./3. Niveau). Darüber hinaus spielen Interventionen, die das Ausmaß verbessern, in dem eine Person lernt, mit ihren eigenen Schmerzen umzugehen, eine wichtige Rolle im Standard der Versorgung. In diesem Sinne ist Reducept für jeden geeignet, der schon lange mit Schmerzen zu kämpfen hat und für Menschen, bei denen Schmerzen die Hauptbeschwerde sind. Dies ist auch eine persönliche Einschätzung - für einen Patienten mag die Schulung durch Reducept ausreichend sein, während ein anderer eine umfangreichere Schulung benötigt.

Unsere Erfahrung zeigt, dass Patienten, die ihre Schmerzen weniger gut regulieren können und eine sehr somatische Sichtweise von Schmerzen haben, am meisten vom Training mit Reducept profitieren.

## Stepped care

Reducept passt gut in das "stepped care" Modell (gestuftes Pflegemodell). Das bedeutet, dass Sie die Intensität der Pflege in Schritten steigern (es sei denn, es gibt gute Indikationen für eine sofortige intensivere Pflege!). Reducept ist eine zugängliche Einführung in die Schmerzausbildung und -behandlung, und ein Patient kann viele Stunden lang trainieren, ohne dass das die Kosten für das Programm beeinflussen. In Übereinstimmung mit dem Pflegestandard für chronische Schmerzen empfehlen wir, Reducept zu Beginn der Behandlung anzubieten.



[www.reducept.com](http://www.reducept.com)



# Die Bestandteile von Reducept

Reducept besteht aus mehreren Teilen. VR, Smartphone und die Website. Wenn VR in der Behandlungsumgebung eingesetzt wird, können Patienten zu Hause mit dem Smartphone und auf der Reducept-Website arbeiten.

## Virtuelle Realität (VR)

Reducept ist vor allem für das von uns angebotene VR-Training bekannt. VR bietet eine intensive Trainingserfahrung, die sich besonders für das Angebot im Behandlungssetting eignet. Das beste Erlebnis liefern professionelle VR-Headsets, wobei wir selbst derzeit das PICO G2 4K als VR-Headset für Fachpersonal unterstützen.

## Die Smartphone-App

Die Smartphone-App Reducept, die für iOS und Android verfügbar ist, repliziert das VR-Erlebnis. Die Patienten machen die gleiche Reise durch das Nervensystem. Die Patienten haben die Wahl, dies ohne VR-Headset oder mit einem speziellen VR-Headset für das Mobiltelefon zu tun. Wir empfehlen den Patienten, ein VR-Headset für das Smartphone zu kaufen, aber leider ist nicht jedes Smartphone VR-kompatibel. An diesem Punkt ist die flache Version eine Option.

## Die Mitgliederseite

Unter [www.reducept.com/de/member/profile](http://www.reducept.com/de/member/profile) können sich Patienten mit ihrem eigenen Profil anmelden. Auf dieser Seite können Patienten:

- einen digitalen Schmerzkurs folgen
- Arbeitsmappen herunterladen
- Zusätzliche Übungen machen
- Expertenvideos ansehen
- Live-Events verfolgen

Kurz gesagt, auf dieser Seite finden Patienten unterstützende Informationen, die ihnen weiterhelfen können. Die Informationen sind in den Kategorien Denken, Tun, Fühlen, Aufmerksamkeit und Wissen organisiert.

## Das Dashboard

Auf [dashboard.reducept.com/login](http://dashboard.reducept.com/login) organisieren Sie als Fachpersonalle Ihre Patienten. Hier können Sie Profile erstellen und den Patientenverlauf einsehen, VR-Headsets verwalten und Kollegen hinzufügen. Hier entscheiden Sie auch, ob Sie die Heimnutzung für Ihre Patienten aktivieren möchten, d. h. die Patienten erhalten ihre eigenen Anmeldedaten für die App und die Website.



## Sitzung 1: Erklärung Patientenbehandlung und technische Erklärung

Bevor diese Therapiestunde stattfindet, wird vorausgesetzt, dass bei der Erstberatung festgestellt wurde, dass der Patient chronische Schmerzen hat.

*Achten Sie darauf, dass der Patient vor Beginn der Sitzung im Dashboard der Fachkraft angemeldet ist! Für den Patienten soll ein "Player" angelegt werden. Wenn Sie das VR-Headset Ihrer Institution für die Sitzung verwenden, können Sie es unter "Geräte" anmelden. Wenn Sie die mobile Version verwenden, benötigen Sie den mobilen Aktivierungscode des Patienten. Wenn Sie möchten, dass sich der Spieler auf seinem eigenen Telefon einloggt, müssen Sie im Spielerkonto die "Heimnutzung" aktivieren. Alle aktuellen Reducept-Handbücher finden Sie auf unserer Website.*

## Ziele dieser Therapiestunde:

- Grundprinzip von Reducept kennenlernen
- Technische Erklärung und erforderliche Handlungen zum Start von Reducept
- Erstes Kennenlernen mit Reducept
- Aufstellen eines Zeitplans für das Training mit Reducept

Sofern noch nicht mit dem Patienten besprochen, können Sie darauf hinweisen, dass Reducept Teil der Behandlung von chronischen Schmerzbeschwerden sein wird. Diese Lektion wird oft die gesamte Therapiestunde in Anspruch nehmen.

**Grundprinzip:** *Als Teil der Behandlung werden Sie mit Reducept trainieren. Reducept ist ein Virtual-Reality-Training, das speziell für Menschen entwickelt wurde, die schon lange unter Schmerzen leiden. Das Training ist eine Ergänzung zu den Beratungen/Übungen, die wir hier gemacht haben/machen werden.*

*Reducept ist eine digitale Form des Trainings, die in Virtual Reality (VR) oder auf Ihrem Handy stattfindet. Mit Reducept machen Sie eine Reise durch das Nervensystem. Sie hören und sehen, wie Schmerz funktioniert. Wenn Sie verstehen, wie Schmerz funktioniert, können Sie im täglichen Leben auf Ihre Schmerzen reagieren. Außerdem machen Sie in Reducept verschiedene Übungen, die dafür sorgen, dass Ihr Gehirn anders mit dem Schmerz umgeht, so dass Sie Ihre Schmerzbeschwerden besser in den Griff bekommen. Da es in Spielform ist, werden Sie manchmal gar nicht merken, dass Sie eine Übung machen. Sowohl das Wissen als auch die Übungen von Reducept basieren auf wissenschaftlichen Forschungen und Behandlungsmethoden, die Schmerzen nachweislich positiv beeinflussen.*

*Sie werden vielleicht schon beim ersten Spielen von Reducept einen Unterschied in Ihrem Schmerzempfinden bemerken. Jemand muss über einen längeren Zeitraum trainieren, um den Unterschied zu bemerken, aber das Training kann auch Auswirkungen auf Ihr tägliches Leben haben. Sie können das Üben mit Reducept mit Sport vergleichen, aller Anfang ist schwer und man muss länger durchhalten, um Ergebnisse zu erzielen.*

Überprüfen Sie, ob der Patient die Informationen verstanden hat, lassen Sie eventuell Ihren Patienten kurz zusammenfassen, was Sie besprochen haben, oder stellen Sie in paar kurze Fragen. Korrigieren Sie ggf. die Erwartungshaltung - insbesondere dann, wenn der Fokus der Patienten sehr stark auf der Schmerzlinderung liegt. Wenn Patienten sich zu sehr auf eine (schnelle) Schmerzlinderung konzentrieren, hat dies oft den gegenteiligen Effekt. Es braucht nicht geleugnet zu werden, dass Wissen und Training langfristig zu einer Schmerzlinderung führen können (denn dafür gibt es viele Belege), aber versuchen Sie, sich auf das Erlernen von Wissen und Fähigkeiten zu konzentrieren.



## Gehen Sie die technischen Abläufe gemeinsam mit dem Patienten durch

Gehen Sie mit dem Patienten die Schritte durch, um Reducept auf dem VR-Headset zu starten, oder die Schritte, um Reducept auf dem Mobiltelefon zu aktivieren. Wenn es Ihnen gelingt, Reducept zu starten, können Sie sofort einen Teil des Trainings absolvieren. Sie können sich auch dafür entscheiden, Ihren Patienten zu Hause trainieren zu lassen. Wenn der Patient zu Hause mit dem Mobiltelefon trainiert, ist es praktisch, wenn der Patient ein VR-Set für Mobiltelefone hat. Wir empfehlen, über [www.unboundvr.nl](http://www.unboundvr.nl) nach einem geeigneten VR-Headset für Mobiltelefone zu suchen.

*Im Dashboard-Handbuch von Reducept finden Sie eine detaillierte Anleitung zum Erstellen von Heimlizenzen. Klicken Sie auf "Aktionen" ("actions") und "Heimnutzung zulassen" ("allow home use") für einen Spieler. Ihr Patient erhält einen Aktivierungslink per E-Mail und zusätzliche Erklärungen zur Nutzung von Reducept. Sie müssen Ihren Patienten nicht mit zusätzlichen Informationen versorgen, das übernehmen wir für Sie!*

*ACHTUNG! Auf allen Telefonen, auf denen Reducept im App-Store verfügbar ist (Apple oder Android), wird die App laufen. Einige Samsung-Geräte (die Galaxy S-Serie) haben ihr eigenes VR-System - Gear VR. Nicht jedes Telefon kann Reducept in VR anzeigen - es ist gut für den Patienten, dies vor dem Kauf eines eigenen Headsets zu testen.*

### **Wenn Sie den Patienten während der Reducept-Sitzung spielen lassen:**

Bitten Sie den Patienten, die Einleitung und z.B. "die Nervenbahnen" zu spielen - dies ist ein guter Zeitpunkt zur Beurteilung und meist auch das Ende der ersten Therapiestunde. Lassen Sie den Patienten Reducept starten. Die meisten Patienten gehen die Einführung selbstständig durch. Indem Sie Ihrem Patienten zuhören, können Sie hören, wo er sich in diesem Moment befindet. Unterstützen Sie den Patienten, wenn nötig.

*ACHTUNG! Der nächste Spielteil ist erst verfügbar, wenn der erste Teil abgeschlossen ist. Der Patient muss alle Teile abgeschlossen haben, bevor er eine 'freie Wahl' treffen kann, welche Teile erneut gespielt werden können.*

Lassen Sie den Patienten Reducept spielen, bis er die 'Nervenbahnen' erreicht.

Nachbesprechung: "Sie können Reducept für einen Moment pausieren. Sie müssen dafür nichts tun und können das Headset einfach ausschalten".

*Fragen Sie nach den ersten Erfahrungen des Patienten. Die erstmalige Nutzung von VR macht oft einen großen Eindruck! Oft können Patienten bereits Dinge benennen, die ihnen aufgefallen sind. Reflektieren Sie mit Ihrem Patienten die Aufklärung und den ersten spielerischen Teil von Reducept, in dem die Patienten die Gefahrenreize nachstellen.*

### **Die wichtigsten Lektionen, die sich aus dem ersten Gameplay (Nervenbahnen) ergeben:**

- *In Ihrem Nervensystem gibt es Gefahrenreize, die Schmerzen verursachen können*
- *Diese Reize schützen Sie vor Gefahren*
- *Bei chronischen Schmerzen können vermehrt Gefahrenreize am Ort des Schmerzes vorhanden sein*



- *Diese Gefahrenreize können auch vorhanden sein, wenn in Ihrem Körper keine Verletzungen mehr vorliegen*

### **Die wichtigsten Prinzipien im ersten Gameplay (Nervenbündel) :**

Der erste Teil des Gameplays ist eine starke visuelle Metapher, bei der der Patient klare Kontrolle und Einfluss auf die Gefahrenreize in seinem Nervensystem hat. Der emotionale Teil unseres Gehirns 'denkt', dass das, was wir in VR sehen, real ist. Indem man dem Patienten die Kontrolle gibt, reagiert das emotionale Gehirn - manchmal direkt - mit weniger Schmerzen! In der Psychologie wird das auch 'visualisieren' genannt.

Übungen, die diese Art von 'visueller' Strategie verwenden, sind in der Psychologie sehr verbreitet. Entspannungsübungen, Achtsamkeit und viele Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie machen sich dies zunutze.

### **Los geht's!**

In diesem Protokoll gehen wir davon aus, dass die meisten Patienten zu Hause oder regelmäßig in der Praxis trainieren können. Die Empfehlung lautet, die Patienten vier Wochen lang mehrmals pro Woche mit Reducept spielen zu lassen. Als Fachkraft können Sie dies selbst auf dem Dashboard mitverfolgen.

- Vereinbaren Sie einen Termin zum Training, sowie einen Folgetermin
- Raten Sie den Patienten, das gesamte Programm täglich durchzugehen. Vorzugsweise regelmäßig mit der 'gesamten' Lehre. Ein fester Zeitpunkt am Tag funktioniert oft am besten, um eine neue Gewohnheit zu schaffen.
- Bitten Sie Ihren Patienten, die Erfahrungen kurz aufzuschreiben: Was hat der Patient (bei jedem Training) erlebt und gelernt?
- Zusätzlich zum App-Training können Patienten auf der Mitgliederseite ihren eigenen Schmerzkurs starten oder sich weitergehend informieren.
  - Der Schmerzkurs ist auf der Mitgliederseite zu finden. In der ersten Woche kann das erste Video angesehen werden, und bei Bedarf kann das begleitende Arbeitsbuch verwendet werden.



## **Sitzung 2: Gehen Sie den Rest der Schulung durch**

Die zweite Reducept-Sitzung dauert etwa 30 Minuten. Um Zeit zu sparen, können Sie sich dafür entscheiden, den Patienten während der Sitzung nicht Reducept spielen zu lassen und nur die Aufklärung und die Folgeplanung zu berücksichtigen. Vor allem, wenn der Patient das gesamte Training bereits mehrmals zu Hause absolviert hat.

*Stellen Sie bei der Nutzung des VR-Sets sicher, dass der Patient vor Beginn der Sitzung in Ihrem Dashboard eingeloggt ist!*

### **Ziele**

- Prüfen Sie, ob der Patient Reducept gut starten und spielen kann
- Besprechen Sie die Rückenmarksschulung
- Besprechen Sie die Gehirnschulung
- Stellen Sie einen Nachsorgeplan für Reducept auf

### **Start, Nachbesprechung der Übungen**

Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie besprechen, ob die Nutzung von Reducept wie geplant gelungen ist.

Einige Fragen, die Sie in diesem Fall mit Ihrem Patienten besprechen sollten:

*Wie haben Sie das Spiel mit Reducept erlebt?*

*Welche neuen Erkenntnisse über Schmerzen hat es Ihnen gebracht?*

Wenn der Patient Fragen hat, ist dies ein guter Zeitpunkt, Ihr Wissen über chronische Schmerzen einzusetzen, um dem Patienten bei seinen Problemen zu helfen!

Weiter zum Rückenmark und Gehirn:

Nachdem Sie die Übungen besprochen haben, lassen Sie den Patienten bei Bedarf das Rückenmark und das Gehirn durchlaufen. Wenn der Patient dies schon öfter zu Hause oder vor Ort geübt hat, können Sie sich dafür entscheiden, dies nicht während der Sitzung durchzugehen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, es während der Sitzung noch einmal durchzugehen bitten Sie den Patienten die Brille nach dem Durchspielen des Rückenmarks abzunehmen.

Nehmen Sie sich die Zeit, diesen Teil des Trainings mit Ihrem Patienten zu besprechen.

*Was haben Sie in diesem Teil der Schulung über Schmerzen gelernt?*

*Was bedeutet das für Sie?*

*Können Sie dieses Wissen auf (eine Situation in) Ihr eigenes Leben übertragen?*

*Was könnten Sie in Ihrem Leben ändern, um Ihren Schmerz besser in den Griff zu bekommen?*

### **Was sind die wichtigsten Punkte in der Rückenmark-Lehre?**

- In Ihrem Rücken laufen alle Nervenbündel zusammen.
- Gefahrenreize auf der "Hauptstraße" kommen aus allen Bereichen Ihres gesamten Körpers zusammen.
- Bevor ein Gefahrenreiz auf dieser "Hauptstraße" zum Gehirn gelangt, muss der Gefahrenreiz ein Tor passieren.







- Die Tore lassen weniger Gefahrenreize herein, wenn Sie sich positiv und/oder entspannt fühlen.
- Wenn Sie sich angespannt fühlen, lassen die Tore mehr Reize durch und es besteht eine größere Chance auf Schmerzen.
- Indem Sie positive und entspannte Aktivitäten in Ihrem Alltag durchführen, können Sie als Patient Ihre Schmerzbeschwerden besser in den Griff bekommen.

### Was sind die wichtigsten Punkte in der Gehirn-Lehre?

- Je öfter Sie Schmerzen haben, desto stärker reagiert Ihr Gehirn auf Schmerzen, was als zentrale Sensibilisierung bezeichnet wird. Die Netzwerke von Gehirnzellen werden immer besser darin, (Ketten-)Reaktionen zu erzeugen, die Schmerzen verursachen.
- Das eigentliche Schmerzempfinden entsteht im Gehirn.
- Wenn wir etwas oft tun, werden wir besser darin. Wenn Sie viel skateboard fahren, werden Sie immer besser. Leider funktioniert das auch mit Schmerzen, aber auf negative Weise. Wenn Sie viele Schmerzen haben, reagiert das Gehirn immer mehr auf Gefahrenreize in Bezug auf Schmerzen
- Ihr Gehirn ist flexibel und kann auch "weniger effektiv" werden bei der Erzeugung von Schmerzen.

### Los geht's!

Vereinbaren Sie einen Termin über ein eventuelles Training in der Praxis/zu Hause

- Tagebuch: Notieren Sie kurz jede Erfahrung: Was hat der Patient gelernt?
- Auf welche Weise kann der Patient die Anzahl der Aktivitäten im täglichen Leben erhöhen, die Entspannung und Freude bereiten? Gibt es Hobbys, die wieder aufgenommen werden könnten, mehr Bewegung, soziale Kontakte?
- Hat sich der Patient die Mitgliedschaftsseite angeschaut und vielleicht den Schmerzkurs begonnen? Gibt es Übungen, die zur aktuellen Behandlung passen, und welche Übungen könnten geplant werden?
  - Wenn Ihr Patient am Online-Schmerzkurs teilnimmt, kann er den zweiten Teil ansehen und eventuell das Arbeitsbuch verwenden.





### **Sitzung 3:**

Die dritte Reducept-Sitzung dauert etwa 30 Minuten. Um Zeit zu sparen, kann beschlossen werden, den Patienten während der Sitzung nicht Reducept spielen zu lassen und sich nur auf die Aufklärung und die Nachfolgeplanung zu konzentrieren. Dies ist insbesondere dann zu empfehlen, wenn der Patient bereits das gesamte Training zu Hause absolviert hat oder zu einem anderen Zeitpunkt in der Praxis/Einrichtung trainiert.

*Stellen Sie bei der Verwendung des VR-Sets sicher, dass der Patient vor Beginn der Sitzung im Dashboard des Behandlers angemeldet ist!*

### **Ziele**

- Gelernte von der Alarmzentrale besprechen
- Gelernte von der Kontrollzentrale besprechen
- Reducept Folgeplanung vorbereiten

### **Starten, Übungen besprechen**

Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie besprechen, ob es Ihnen gelungen ist, Reducept wie geplant anzuwenden.

Einige Fragen, die Sie mit Ihrem Patienten besprechen sollten:

*Welche neuen Dinge haben Sie in letzter Zeit über Schmerzen gelernt?*

*Haben Sie die Mitgliederseite benutzt? Wenn ja, welche Informationen haben Sie erhalten?*

*Gibt es Anpassungen, die Sie in Ihrem Leben vorgenommen haben?*

*In welcher Weise könnten die Kenntnisse und Übungen von Reducept Ihr Leben (mehr) beeinflussen?*

Wenn der Patient Fragen stellt, ist dies ein guter Zeitpunkt, um an Ihr eigenes Wissen über chronische Schmerzen und/oder die Probleme des Patienten anzuknüpfen.

Weiter zur Alarmzentrale und Kontrollzentrale:

Lassen Sie den Patienten nach der Besprechung der Übungen ggf. durch die Alarmzentrale und Kontrollzentrale gehen. Wenn der Patient dies bereits zu Hause oder vor Ort üben konnte, können Sie darauf verzichten, es während der Sitzung durchzugehen - insbesondere die Kontrollzentraleübung ist sehr zeitaufwendig.

Nehmen Sie sich Zeit, diesen Teil des Trainings mit Ihrem Patienten zu besprechen.

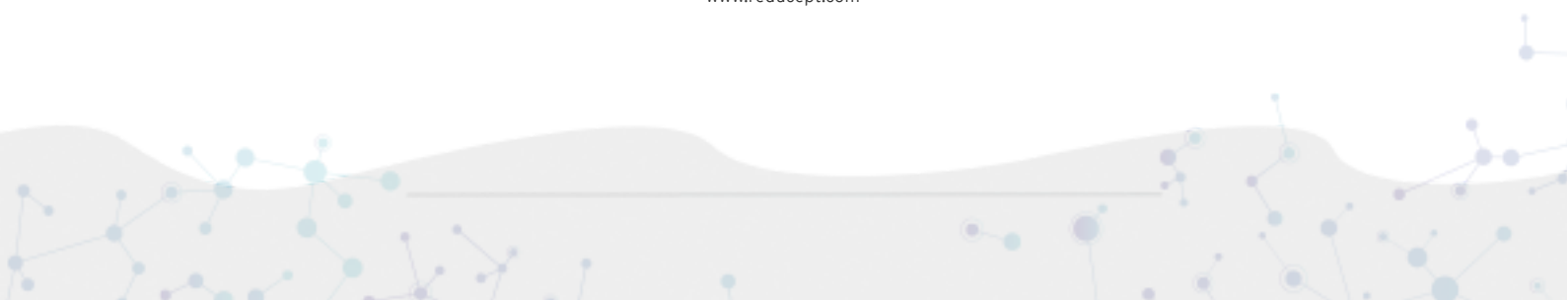
*Was haben Sie in diesem Teil der Lehre über Schmerzen gelernt?*

*Was bedeutet das für Sie?*

*Können Sie dieses Wissen auf (eine Situation in) Ihr eigenes Leben übertragen?*

*Was könnten Sie in Ihrem Leben ändern, um Ihren Schmerz besser in den Griff zu bekommen?*

*Was sind die wichtigsten Punkte aus der Ausbildung der Alarmzentrale?*





- Alle Reize kommen im Alarmzentrum im Gehirn an. Es ist ein Verteilungszentrum, das bestimmt, wie viele Reize zum Gehirn durchgelassen werden.
- Das Alarmzentrum kann empfindlicher reagieren und viele Reize weiterleiten, es kann aber auch entscheiden, dies nicht zu tun.
- Die Art und Weise, wie Sie sich fühlen, wie Sie über Schmerzen denken, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit fokussieren und was Sie tun (denken, fühlen, handeln, Aufmerksamkeit), all das beeinflusst die Empfindlichkeit Ihres Alarmzentrums.

Was sind die wichtigsten Punkte bei der Kontrollzentrallehre?

- Wir nennen die Kontrollzentrale das "Innenleben" der Alarmzentrale.
- Mit den Übungen, die Sie hier durchführen, beeinflussen Sie den Grad der Reizweiterleitung vom Alarmzentrum.
- Die Übungen, die Sie hier machen, sind vielfältig. Sie lernen, einen besseren Kontakt zu Ihrem Körper herzustellen, negative Gedanken zu erkennen und loszulassen oder sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Auf der Mitgliederseite finden Sie weitere dieser Übungen, die Sie auf Wunsch auch öfters durchführen können.
- Jedes Mal, wenn Sie üben, trainieren Sie Ihr Gehirn und schaffen neue Verbindungen in Ihrem Gehirn. Je mehr diese neuen Verbindungen verwendet werden, desto stärker werden sie mit der Zeit.
- Auf diese Weise schaffen Sie langsam neue Pfade in Ihrem Gehirn, die sich von den "Schmerzpfaden" unterscheiden, die schon seit langem vorhanden sind.
- Positive Gedanken können bei schwierigen Gedanken sehr hilfreich sein. Welche positiven Gedanken wirken bei Ihrem Patienten? Vielleicht möchten Sie sich die Zeit nehmen, diese gemeinsam zu erarbeiten.

## An die Arbeit!

Vereinbaren Sie einen Termin für ein Training in der Praxis/zu Hause.

- Tagebuch: jedes Mal eine kurze Notiz über die Erfahrung machen: was hat der Patient gelernt?
- Auf welche Weise kann der Patient die Anzahl der Aktivitäten im täglichen Leben erhöhen, die die Aufmerksamkeit von den Schmerzen ablenken? Gibt es Hobbys, die wieder aufgenommen werden könnten, mehr Bewegung, soziale Kontakte?
- Hat sich der Patient die Mitgliedschaftsseite angeschaut und vielleicht den Schmerzkurs begonnen? Gibt es Übungen, die zur aktuellen Behandlung passen, und welche Übungen könnten geplant werden?
  - Wenn Ihr Patient den Online-Schmerzkurs absolviert, kann er den dritten Teil ansehen und eventuell das Arbeitsbuch verwenden.





## Sitzung 4-5

Wenn es nicht möglich war, den Plan der dritten Sitzung wie beschrieben zu folgen, oder wenn es noch technische Probleme gibt, nehmen Sie sich erst Zeit dafür.

Diese späteren Sitzungen haben einen flexiblen Aufbau. Wenn alles gut läuft, weiß der Patient jetzt, wie Reducept funktioniert. Die vollen 30 Minuten sind für diese Sitzungen nicht (immer) notwendig. In diesen Sitzungen können Sie bei Bedarf einen Schritt weiter in der Schulung des Patienten gehen, sich auf Verhaltensänderungen im täglichen Leben konzentrieren und mit dem Patienten besprechen, wie Reducept zusätzlich zu anderen Behandlungen eingesetzt wird.

Entdecken Sie wie Reducept sich mit Ihrer Behandlung verbindet und Ihre Ergebnisse verbessert. Einige Beispiele von Fachkräften, die seit einiger Zeit mit Reducept arbeiten:

- Lassen Sie den Patienten Reducept während einer Sitzungen spielen
- Lassen Sie den Patienten sich bewegen, während er Reducept spielt, um zu zeigen, dass Aufmerksamkeit und Ablenkung wichtige Wege sind, um den Einfluss von Schmerzen zu reduzieren
- Lassen Sie den Patienten auf dem Heimtrainer Reducept spielen und besprechen Sie das Erlebnis anschließend. War es schwerer oder einfacher als sonst?

### Zweck der Sitzung

- Prüfen, ob die Schmerzerziehung verstanden wurde und dies mit eigenem Wissen ergänzen
- Finden Sie einen angenehmen Weg für den Patienten Reducept zu verwenden
- Dem Patienten beibringen, die neuen Fähigkeiten im täglichen Leben anzuwenden

### Beginnen:

Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie besprechen, ob es Ihnen gelungen ist, Reducept wie geplant anzuwenden. Hat der Patient die App oder Website benutzt?

*Tipp: Ich (Louis) bekomme manchmal die Frage, was ich mache wenn jemand nicht oder kaum trainiert hat. Zuerst prüfe ich immer die praktische Seite, 'Wissen Sie, wie alles funktioniert?', und ergänze dieses Wissen dann gegebenenfalls, denn das Problem ist meist nicht da. Dann beginne ich das Gespräch mit einer Reihe von Dingen im Hinterkopf: - Ich möchte, dass der Patient übt, aber es ist kein 'Muss'.*

Ich frage, ob der Patient sich sicher ist, dass er weitermachen will. Meistens schiebe ich diesen Punkt ein bisschen vor mir her und nehme selbst eine etwas fragwürdige Haltung ein. Ich möchte den Patienten mehrmals sagen hören, dass er wirklich weitermachen will (oder auch nicht, dann ist das auch ok!).

Wenn der Patient mehrmals gesagt hat, dass er weitermachen will, bitte ich ihn, einen Vorschlag zu machen, wie das funktionieren soll. Ich stelle nur Fragen (*Wie oft möchten Sie trainieren? Ist das machbar? Wie wollen Sie es machen? Wie erinnern Sie sich selbst daran?*). Fahren Sie fort, bis Ihr Patient einen guten Plan hat! Dann drücke ich meine aufrichtige Wertschätzung aus.





Ich habe drei Strategien, um Prokrastination nicht zu sehr zu belohnen:

1. Schenke ihr wenig Aufmerksamkeit und betrachte sie als Tatsache. Ich diskutiere nicht darüber, was gute Gründe sind oder nicht.
2. Ich frage, ohne die Gründe zu bewerten, vorsichtig nach, wie es beim nächsten Mal laufen wird. Möglicherweise wiederholte ich das bei der nächsten Sitzung. Wenn ich das ausgiebig tue, merken viele Patienten, dass das vielleicht gar nicht nötig ist (und wenn doch, ist das auch in Ordnung)
3. Wenn ich Erfolg habe, beende ich die Sitzung früher. Ich sage aufrichtig, dass ich hoffe, dass es jetzt gelingen wird und drücke meine Zuversicht aus, lasse aber auch wissen, dass es im Moment nicht viel zu besprechen gibt (weil es keine Fortschritte gibt).

Einige Fragen, die Sie mit Ihrem Patienten besprechen sollten:

*Was haben Sie durch das Spielen von Reducept erlebt?*

*Welche Erkenntnisse hat Ihnen Reducept gegeben?*

*Was haben Sie durch das Spielen von Reducept gelernt?*

Verbinden Sie die Fragen mit Ihrem eigenen Wissen und Beispielen! Wenn es funktioniert, ist es oft gut, die Fragen auf eine sehr "praktische" Weise zu beantworten. Machen Sie eine Entspannungsübung, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf den Schmerz bei bestimmten Bewegungen oder spielen Sie die Lieblingsmusik des Patienten während des Gesprächs. Was passiert dabei? Wie können Sie das mit der Schmerzrezeption verbinden? Anregung für Übungen und Aufklärung finden Sie auch hier auf

<https://www.reducept.com/de/blog!>

**Verwendung/Anwendung von Reducept:**

Besprechen Sie mit Ihrem Patienten, ob er mit dem Ausmaß, in dem er mit Reducept trainieren kann, zufrieden ist. Ist es notwendig den Zeitplan anzupassen?

**Breitere Einsatz von Reducept-Fähigkeiten:**

Patienten, die mit Reducept trainieren, erwerben bestimmte Fähigkeiten. Es bedarf regelmäßiger Hilfe, um zu erkennen, dass diese Fähigkeiten auch außerhalb der virtuellen Realität genutzt werden können. dazu gehören die folgenden Fähigkeiten:

- *Stellen Sie sich vor, dass Sie die Gefahrenreize "wegschießen" (außerhalb der VR!)*
- *Atmen Sie tief und ruhig, eventuell mit einer Visualisierung, um sich zu entspannen*
- *Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit, wenn Sie bemerken, dass Sie sich negativ mit dem Schmerz auseinandersetzen*
- *Nutzen Sie Ablenkung in Zeiten von (starken) Schmerzen*
- *Schaffen Sie hilfreiche Gedanken, die auf dem Wissen über den Schmerz basieren*
- *Optimieren Sie Ihr eigenes Umfeld: Verwenden Sie Musik, um Gefühle der Ruhe oder Positivität zu stimulieren*
- *Bauen Sie positive Aktivitäten in Ihr tägliches Leben ein*

Überprüfen Sie mit Ihrem Patienten, inwieweit sie diese Fähigkeiten (wieder) erlernen. *Wie können Sie diese Fähigkeiten in das tägliche Leben einbauen? Zu welchen Zeiten?*



Die folgenden Fähigkeiten können Sie mit Ihrem Patienten näher betrachten:

Positives Denken: Wenn nötig, verbringen Sie Zeit damit, Sätze vorzubereiten, die Ihrem Patienten helfen können. Patienten haben oft viele negative (und unrealistische) Vorstellungen über Schmerzen. Was hat der Patient von diesem Training gelernt, an das er sich gerne erinnern möchte, wenn es nicht gut läuft

Beispiele:

*Dass ich jetzt Schmerz empfinde, hat nichts mit Verletzungen zu tun  
Ich kann kontrollieren, wie ich auf meinen Schmerz reagiere  
Mein Gehirn versucht, mich zu sehr zu schützen, so dass ich jetzt Schmerzen spüre  
Ich kann auch mit Schmerzen unterhaltsame Aktivitäten unternehmen*

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für Patienten, sich daran zu erinnern. Manche Patienten haben Erinnerungshilfen auf ihrem Handy, andere schreiben sie auf einen Zettel, den sie irgendwo hinlegen oder an einem sichtbaren Ort aufhängen. Der Patient kann auch die Absicht haben, in bestimmten Situationen bewusst Gedanken heraufzubeschwören.

Visualisieren: Der Patient nimmt sich vor, in Momenten des Schmerzes kurz die Augen zu schließen und sich vorzustellen, dass er die Gefahrenreize neutralisiert.

Entspannen:

*Machen Sie einen Zeitplan zur Entspannung, eventuell mit Erinnerungen auf Ihrem Handy!  
Sorgen Sie für ausreichende Entspannung zu Hause/am Arbeitsplatz - eventuell mit begleitenden Entspannungsübungen oder Reducept.*

Verschieben Sie die Aufmerksamkeit:

Wenn der Patient merkt, dass er seine Aufmerksamkeit auf seinen Schmerz richtet, verlagern Sie die Aufmerksamkeit auf einen anderen Sinn.

Eventuell sogar durch eine Aufgabe aus dem Arbeitsgedächtnis aufzunehmen (Bäume zählen, sich Autokennzeichen merken, mathematische Gleichungen lösen usw.) und diese mit der Konzentration auf den Schmerz abzuwechseln.

Los geht's!

- Vereinbaren Sie einen Termin für eine mögliche Schulung in der Praxis
- Machen Sie jedes Mal eine kurze Notiz über die Erfahrung: Was hat der Patient gelernt?
- Erwerben von Fähigkeiten: Welche Fähigkeiten kann der Patient wann einsetzen? Schreiben Sie konkrete Situationen auf, in denen der Patient diese Fähigkeiten üben möchte.
- Gibt es bestimmte Bereiche, in denen der Patient noch Fortschritte machen kann? Die Mitgliederseite von reducept ist so gestaltet, dass Übungen mit den Schwerpunkten Denken, Tun, Fühlen und Aufmerksamkeit pro Thema zugänglich sind.
  - Zu Hause kann sich der Patient die letzte Sitzung des Schmerzkurses ansehen und zusätzlich das Arbeitsbuch anwenden.



## Abschließende Sitzung

Nach einigen Wochen der Übung und 3-5 Therapiesitzungen wird erwartet, dass der Patient sowohl die Schmerzlehre also auch die Schmerzbewältigung beherrscht. In vielen Fällen zeigen die Patienten eine Vorliebe für eine bestimmte Strategie innerhalb von Reducept, um mit ihren Schmerzen besser umzugehen.

*Tipp: Wie oben erwähnt, entwickeln viele Patienten eine Vorliebe für eine bestimmte Strategie. Sicherlich, wenn diese Strategie zufriedenstellend ist, kann die Motivation, die anderen Strategien zu nutzen weniger stark sein. Ich (Louis) biete die Strategien zwar selbst an, zwingt die Patienten aber nicht dazu, sie ganz für sich zu nutzen. Es ist oft schon schwierig genug, auch nur ein paar Gewohnheiten in unserem Leben zu ändern!*

### Ziel der Sitzung

- Diskutieren Sie den (Mehr-)Wert der Verwendung von Reducept
- Ausbildung und Anwendung von Fähigkeiten überprüfen
- Rückfallvermeidung
- Vollständig?

### Einsatz Reducept

*Überlegen Sie kurz, wie Sie Reducept in letzter Zeit benutzt haben. Was hat sich in den letzten Wochen vielleicht geändert?*

### Ausbildung und Einsatz von Fähigkeiten

Berücksichtigen Sie gemeinsam mit dem Patienten die Kenntnisse und Fähigkeiten, die durch die Behandlung und Anwendung von Reducept entwickelt wurden. Einige Fragen, die Sie sich stellen könnten:

- Kann der Patient über die Momente reflektieren, in denen er Reducept gespielt hat und wie er Fähigkeiten entwickelt und/oder sich anders reguliert hat als zuvor?
- Welche Fähigkeiten hat der Patient entwickelt, die (auch) außerhalb der VR genutzt werden können?
- Kann der Patient angeben, was er über Schmerzen gelernt hat?
- Hat dieses Wissen zu Anpassungen in seinem täglichen Leben geführt? Wenn ja, welche?
- Braucht der Patient mehr Behandlung/Fähigkeiten, um besser mit seinen Schmerzen umzugehen zu können?

### Es gibt keinen Weg zurück!

Das Zurückschauen auf die erworbenen Fähigkeiten bildet eine schöne Brücke für die Ausarbeitung eines "Griff auf meinen Schmerz-" Plans (oder einen anderen kreativen Namen). Eine Möglichkeit ist die Anwendung der Ampelmethode:

Bei der Ampelmethode beschreibt der Patient in drei Zonen (grün, gelb, rot), was er gerade tut, bzw. was er denkt. Es geht also explizit nicht um den Schmerzwert. Der Patient beschreibt dann pro Zone, was er tun kann, um sich zu verbessern, oder was er weiterhin tun muss, um dort zu bleiben wo er ist. Ein Patient mit



einem hohen Schmerzwert kann immer noch “im grünen Bereich” sein, weil er aktiv bleibt, seine Übungen macht und hilfreiche Gedanken hat.

#### Beispiel:

##### Gelb:

Woran erkenne ich es: wenn ich auf Gelb stehe, übe ich immer weniger. Ich mache nicht mehr jeden Tag meine Entspannungsübungen und gehe nicht mehr spazieren, wenn meine Schmerzen zunehmen. Der Haushalt verschlechtert sich langsam und ich fange an, Termine abzusagen, weil ich keine Lust darauf habe.

#### Wie kann ich sicherstellen, dass ich den Überblick behalte?

Jeden Tag weiter üben. Auch spazieren gehen wenn ich Schmerzen habe und es dann eventuell etwas ruhiger angehen lassen. Termine einhalten. Eventuell das Putzen in Etappen erledigen und eventuell meinen Nachbarn um Hilfe bitten beim Einkauf.

Wenn der Patient in den roten Bereich geht, kann einer der Schritte sein, dass er sich wieder bei Ihnen meldet!

Besprechen Sie die Ampelmethode oder eine andere Methode, die Sie bevorzugen, mit dem Patienten. Prüfen Sie, ob es möglich ist, konkrete Situationen zu skizzieren, damit der Patient erkennen kann, wann es nicht gut läuft und dann hilfreiche Gedanken einsetzen und/oder bestimmte Handlungen vornehmen kann.

Der Patient nimmt diese mit nach Hause, am besten, um sie regelmäßig durchzugehen. Ermutigen Sie den Patienten, den Inhalt auch mit seinem Partner zu besprechen, Partner sehen oft schneller als jeder andere, wenn es dem Patienten nicht so gut geht (obwohl es für viele Partner eine Falle ist um dem Partner zu viel abzunehmen!).

*Tipp: Vielleicht sehen Sie schon, was auf Sie zukommt. Sie haben gerade mit Ihrem Patienten einen wunderbaren Plan erstellt, der wahrscheinlich erst in ein paar Wochen zerknittert aus der Tasche geholt wird... Wie wird sich Ihr Patient an das erinnern, was Sie vorbereitet haben?*

Ideal für ein kreatives Brainstorming mit Ihrem Patienten, und hier ein paar kreative Beispiele:

- Schreiben Sie gemeinsam mit Ihrem Patienten ein Lied in einer bekannten Melodie über die Signale, die sie im gelben und roten Bereich erkennen und was sie dagegen tun können
- Drucken Sie die positiven Aktivitäten, die der Patient weiterhin unternehmen möchte, auf Gegenstände, die er täglich sieht oder benutzt. Kühlschrankschrankmagnete, Tassen, Teller oder ein Tattoo
- Richten Sie ein Sparsystem ein, z.B. dass jeder Spaziergang 10€ für den Kinotopf einbringt. Genug gespart, dann gehen Sie (mit der ganzen Familie) ins Kino!
- Erzählen Sie anderen von Ihren Vorsätzen. Teilen Sie diese Vorsätze mit Freunden, Familie, Kollegen. Oder veröffentlichen Sie Ihre Fortschritte (auf sozialen Medien).
- Schreiben Sie ein Rezept gegen den Schmerz. Eine lustige Art, genau die Dinge aufzuschreiben, die nötig sind, damit der Schmerz zunimmt.
- Seien Sie kreativ mit Ihrem Patienten!







Abschluss: Abschluss der Behandlung entsprechend den Richtlinien der eigenen Einrichtung in Bezug auf DBC, Abschlusschreiben etc.

