

*Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg*

Laozi

## Chronischer Schmerzen in der Hausarztpraxis – vom Mitleiden über Netzwerkbildung zur Prävention

---

Dr. med. Michael Deppeler, Hausarzt

Ärztliche Leitung Salutomed  
Präsident xunds-grauholz

[www.salutomed.ch](http://www.salutomed.ch)

[www.xunds-grauholz.ch](http://www.xunds-grauholz.ch)

- ✓ Gemäss einer Metaanalyse weisen in der Primärversorgung zwischen 40 - 49 % der Patienten mindestens ein psychosomatisches Symptom auf und bei 26 -34% kann eine somatische Belastungsstörung diagnostiziert werden

Haller et al. 2015

- ✓ Patienten mit behandlungsresistenten Syndromen und schwerwiegenden emotionalen Problemen beeinträchtigen die Zufriedenheit der Behandler und erhöhen das Risiko für Burnout und Kunstfehler

Croskerry et al., 2010

- ✓ Die sogenannte Wirklichkeit ist Ergebnis von Kommunikation.
- ✓ Der Glaube, dass es nur eine Wirklichkeit gibt ist eine gefährliche Selbsttäuschung.
- ✓ Es gibt viel mehr Auffassungen von der Wirklichkeit, die sehr widersprüchlich sein können.
- ✓ Alle Auffassungen sind das Ergebnis von Kommunikation und nicht der Widerschein ewiger, objektiver Wahrheiten.

Paul Watzlawick

*Sprechen und Hören ist  
Befruchten und Empfangen*

Novalis, 1772-1801

---

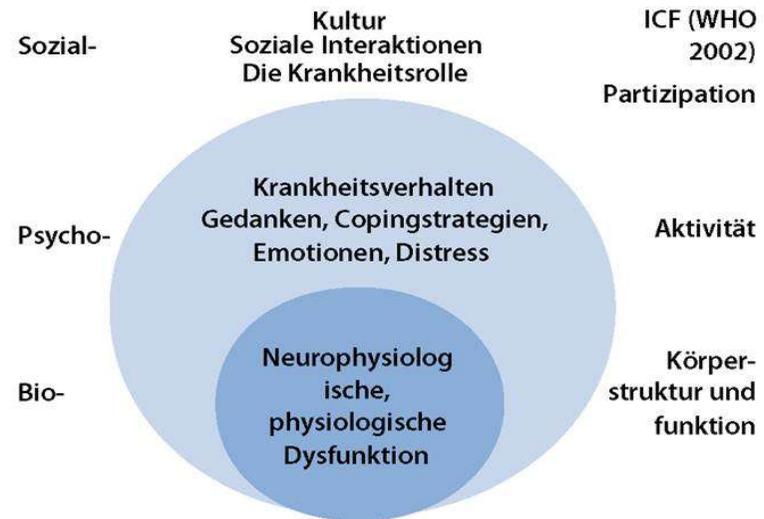
*Der einzige vernünftige Mensch ist mein Schneider.  
Er nimmt jedes Mal Mass,  
während alle anderen die alten Massstäbe anwenden,  
in der Meinung, sie passten heute noch auf mich.*

Bernard Shaw



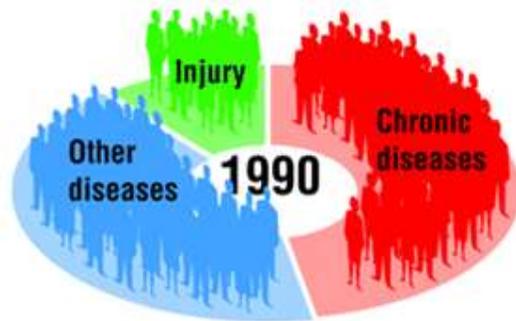
“Always use your head, follow your heart and go with your gut feeling.”

### Biopsychosoziales Modell



(Waddell 2004)

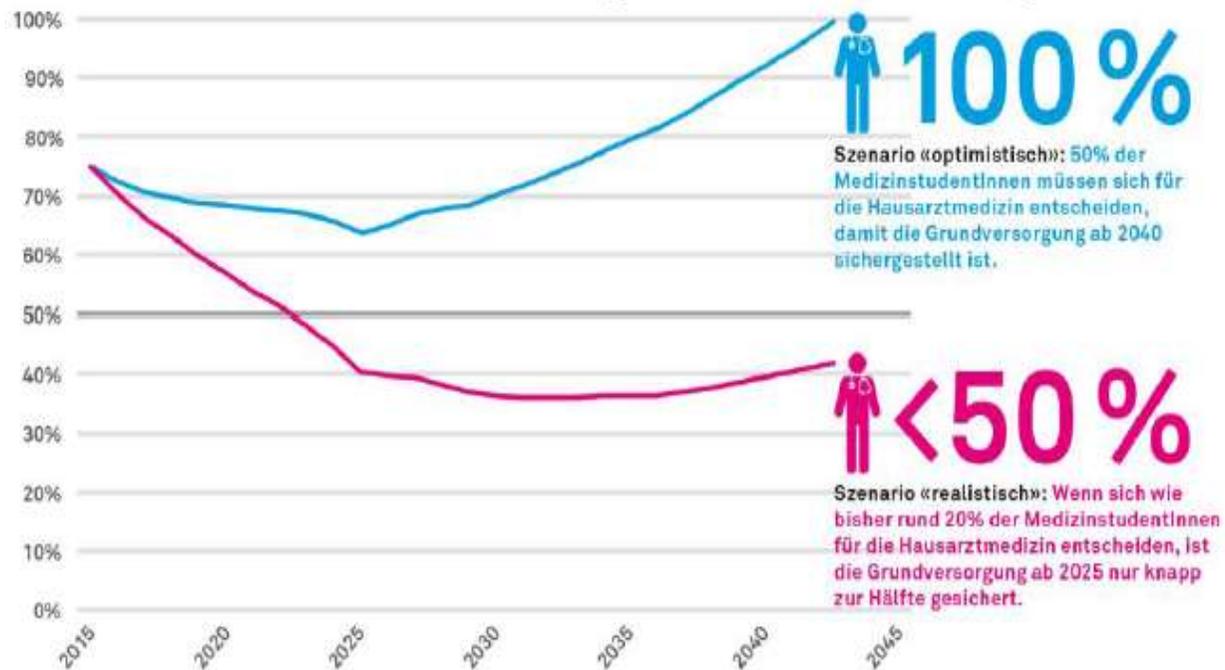


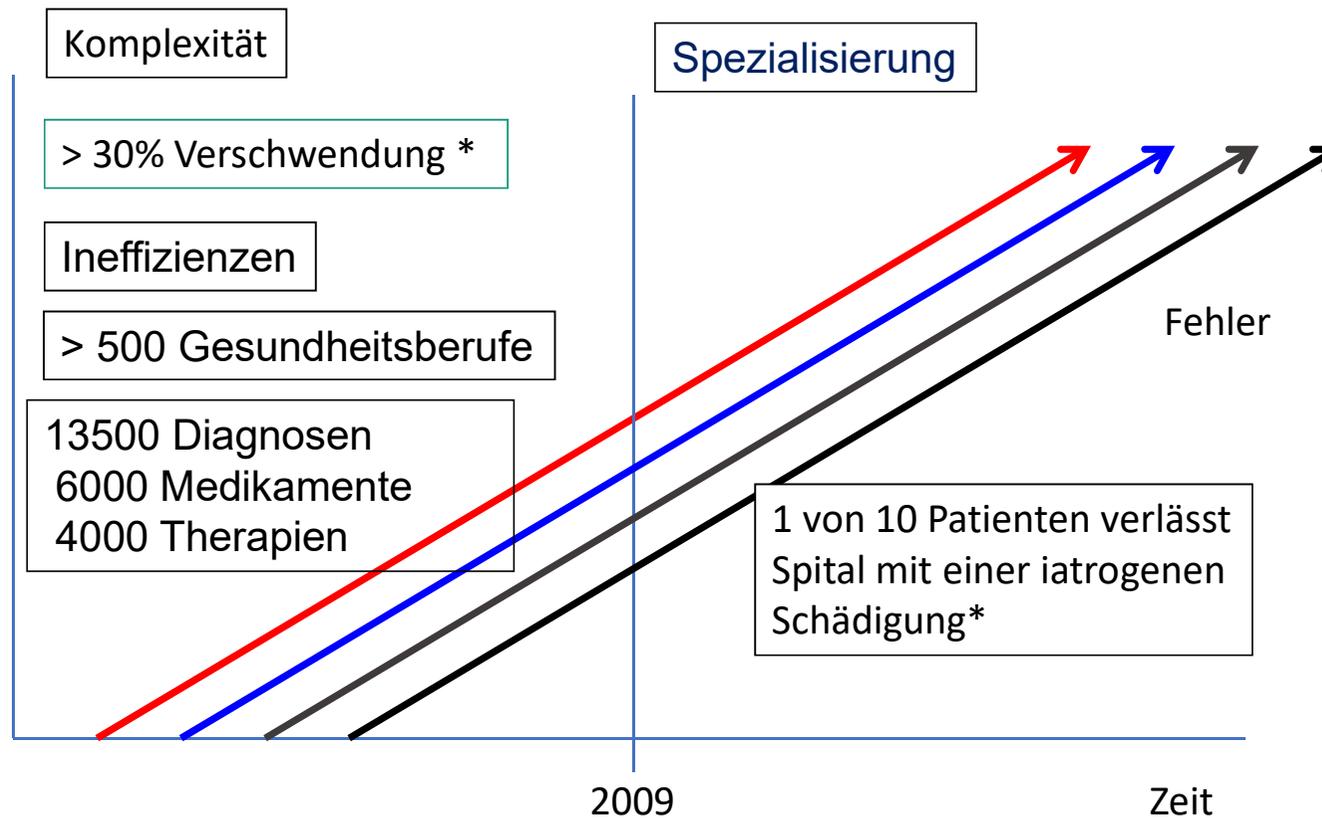


steigende Anzahl an Langzeiterkrankungen  
aber auch andere *vulnerable Gruppen*

- ✓ chronisch krank,
- ✓ Beeinträchtigungen
- ✓ psychisch krank
- ✓ alt, arm, alleinerziehend
- ✓ Migrationshintergrund
- ✓ Arbeitslosigkeit....

Ein Grossteil der in der medizinischen Grundversorgung tätigen Ärztinnen und Ärzte sind älter als 57 Jahre. In ländlichen Regionen wird es schwierig, neue Hausärzte zu finden:

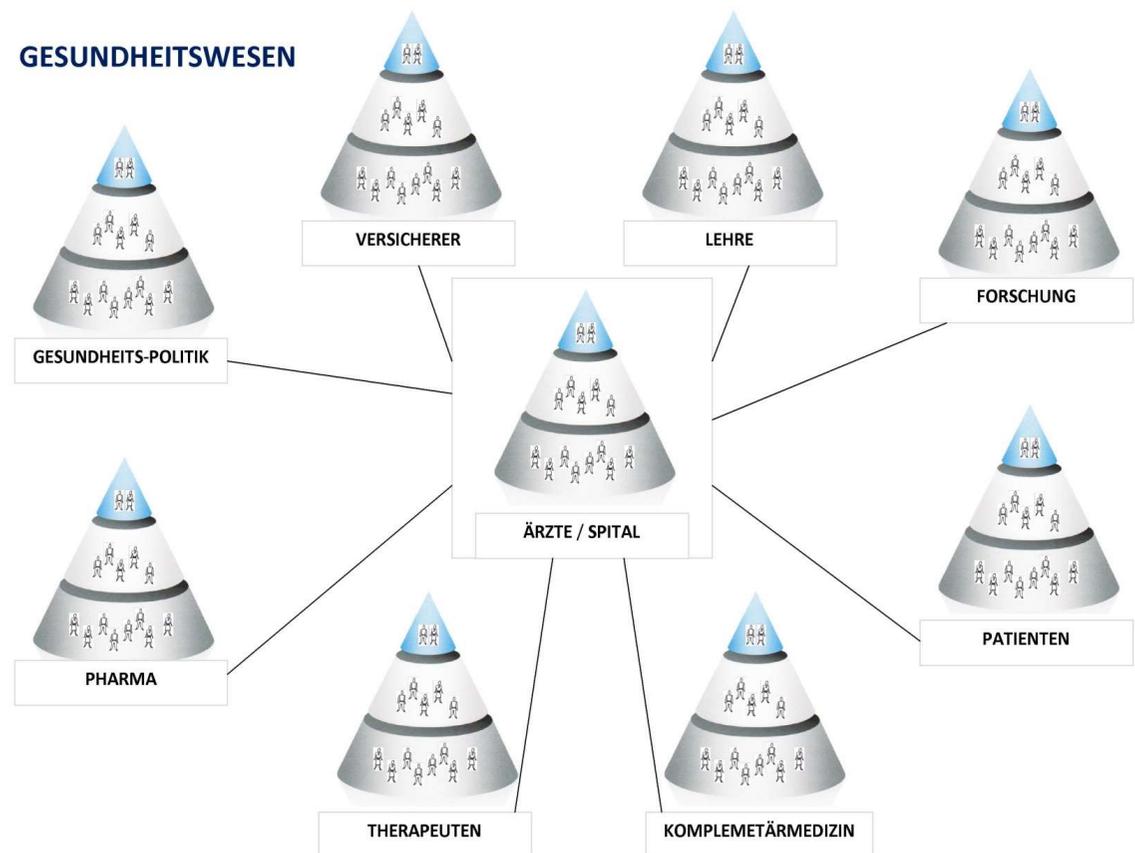




\* US Dept. of Health, OIG Bericht, 2010

das Gesundheitswesen ist immer noch

- ✓ zu akut
- ✓ Spitalzentriert
- ✓ Spezialisiert – fragmentiert
- ✓ Spitzenmedizin fokussiert
- ✓ Projekt statt Prozessorientiert
- ✓ *Grundversorgung vernachlässigend*  
und
- ✓ *den Menschen vergessend*  
(Betroffene, Patient:innen & Profis)



Im Grund sind es doch die Verbindungen mit den Menschen, die dem Leben seinen Wert geben

Wilhelm von Humboldt



## 1995: Praxis Zollikofen

- ✓ Einzelpraxis, später Gruppenpraxis
- ✓ 2000: mediX Bern (Partnerpraxis)
- ✓ 2004: *dialog-gesundheit* (Uni Bern, SwissDOC)

## 2006: *Salutomed AG* – Praxis für integrative Medizin

- ✓ Interprofessionalität
- ✓ Partizipation der Bürger (Patientenforum)

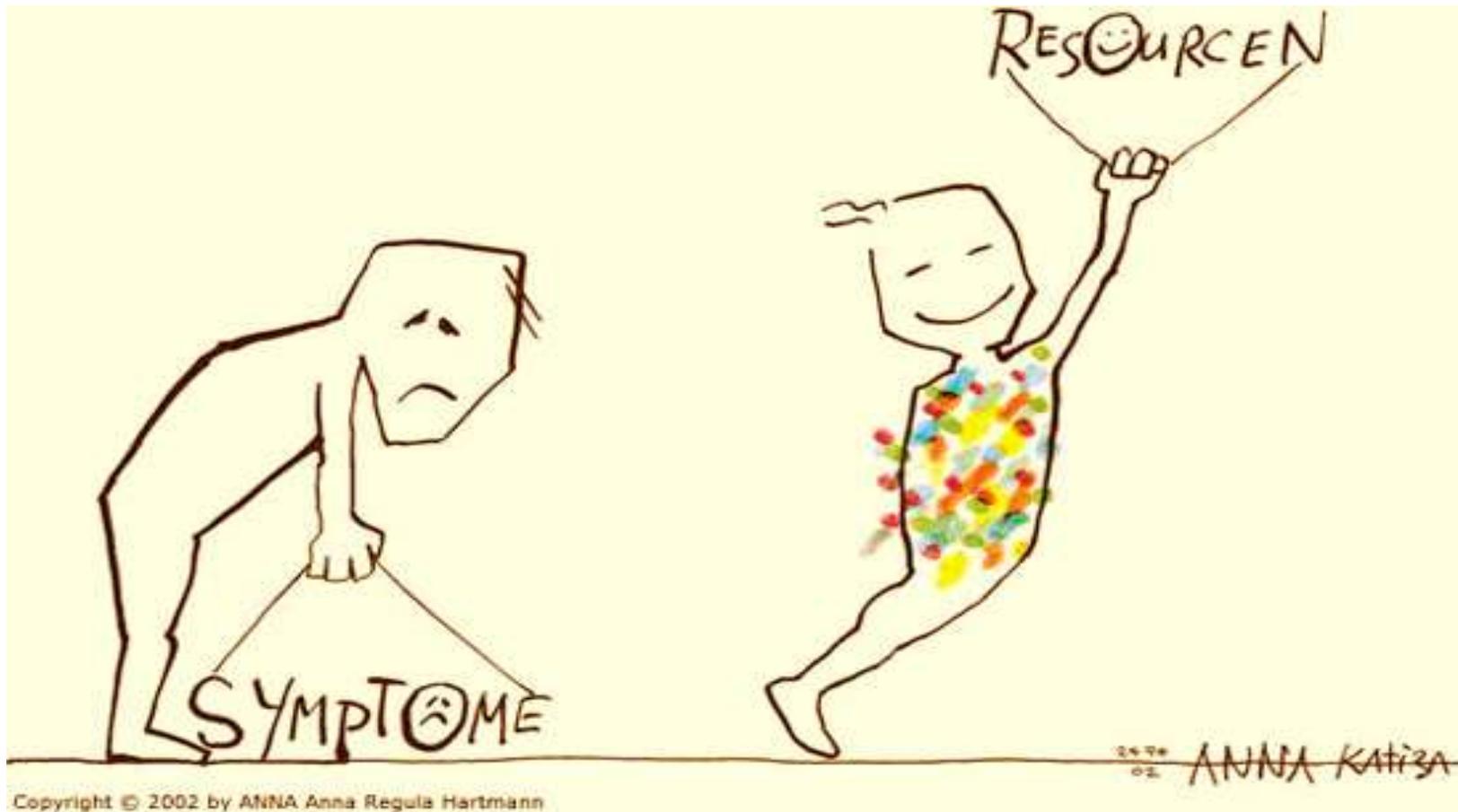
## 2016: *xunds grauholz* Gesundheitsregion

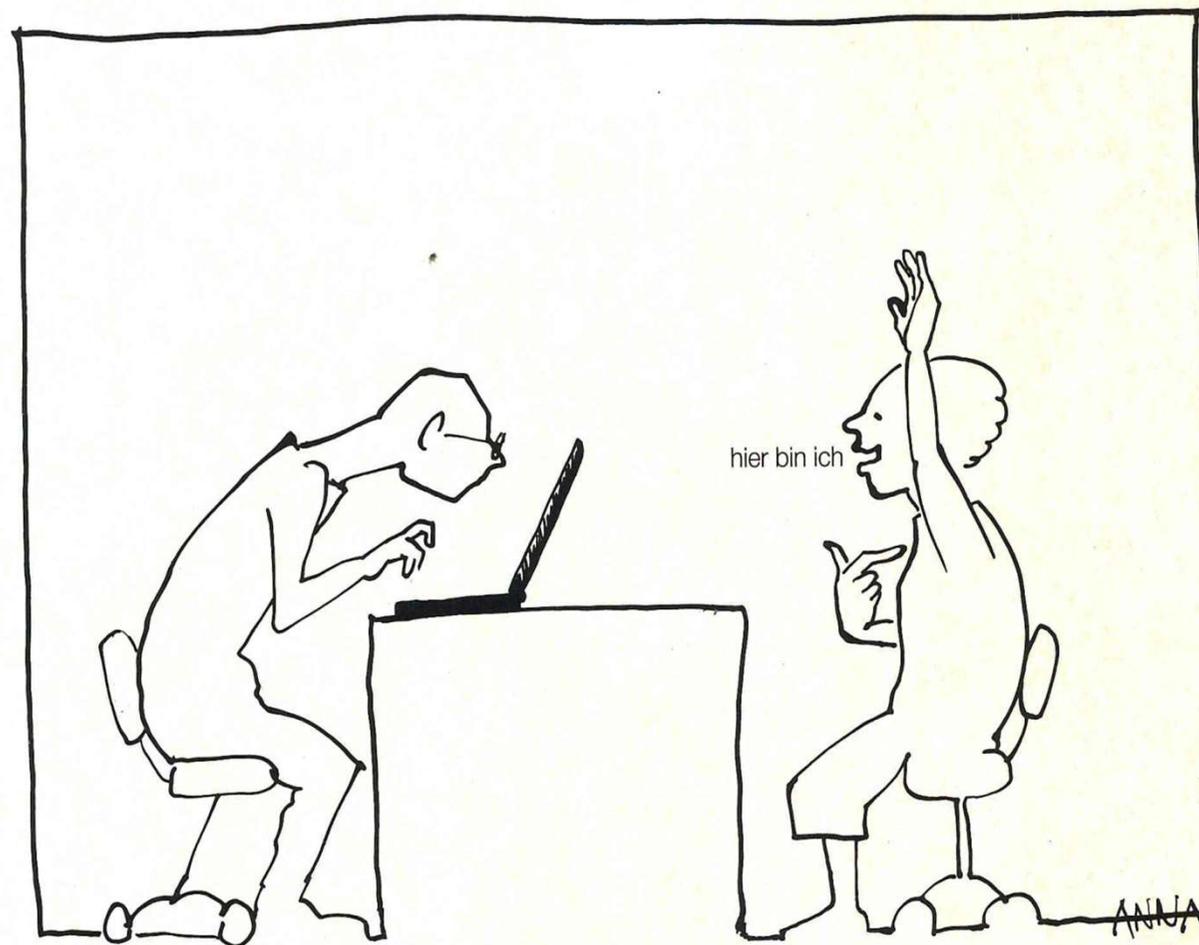
- ✓ formale Netzwerke
- ✓ Arbeitsgruppen z.B. «da Heim der Zukunft»

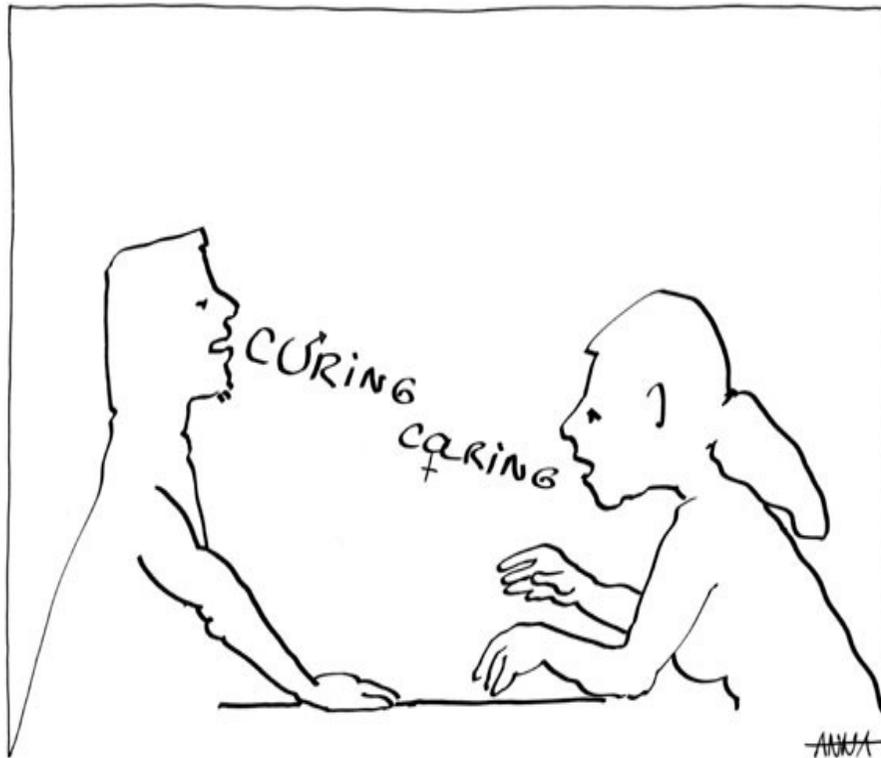
## 2022: *Salutomed 2.0*

- ✓ «Patientenpfad» (PGV Projekt)
- ✓ Nachfolge









Copyright © 2005 by ANNA Anna Regula Hartmann



Georg Bydlinksi  
\*1956

partizipativ und interprofessionell

*Wir sind ein Zentrum für ganzheitliche Grundversorgung.  
Wir entwickeln mit unseren Patienten  
(s)ein persönliches Verständnis von Gesund sein  
Wir unterstützen Menschen auf ihrem Weg,  
mit Krankheiten und unerwarteten Ereignisse des Lebens  
angemessen und sinnvoll umzugehen*



### Vertrauen

Unsere Praxismgemeinschaft lebt vom gegenseitigen Vertrauen zwischen unseren Patientinnen und unseren Mitarbeitenden.



### Verbindlichkeit

Wir fühlen uns unseren Patienten gegenüber verbunden und sind ihnen gegenüber verbindlich. Nehmen Sie uns beim Wort.



### Verfügbarkeit

Wir haben eine überdurchschnittlich hohe Verfügbarkeit zum Ziel. Das bedeutet eine hohe persönliche Einsatzbereitschaft.



### Verantwortung

Wir behandeln Menschen verantwortungsvoll. Wir fördern Selbstmanagement, um Gesundheit zu erlangen und zu bewahren.



### Verlässlichkeit

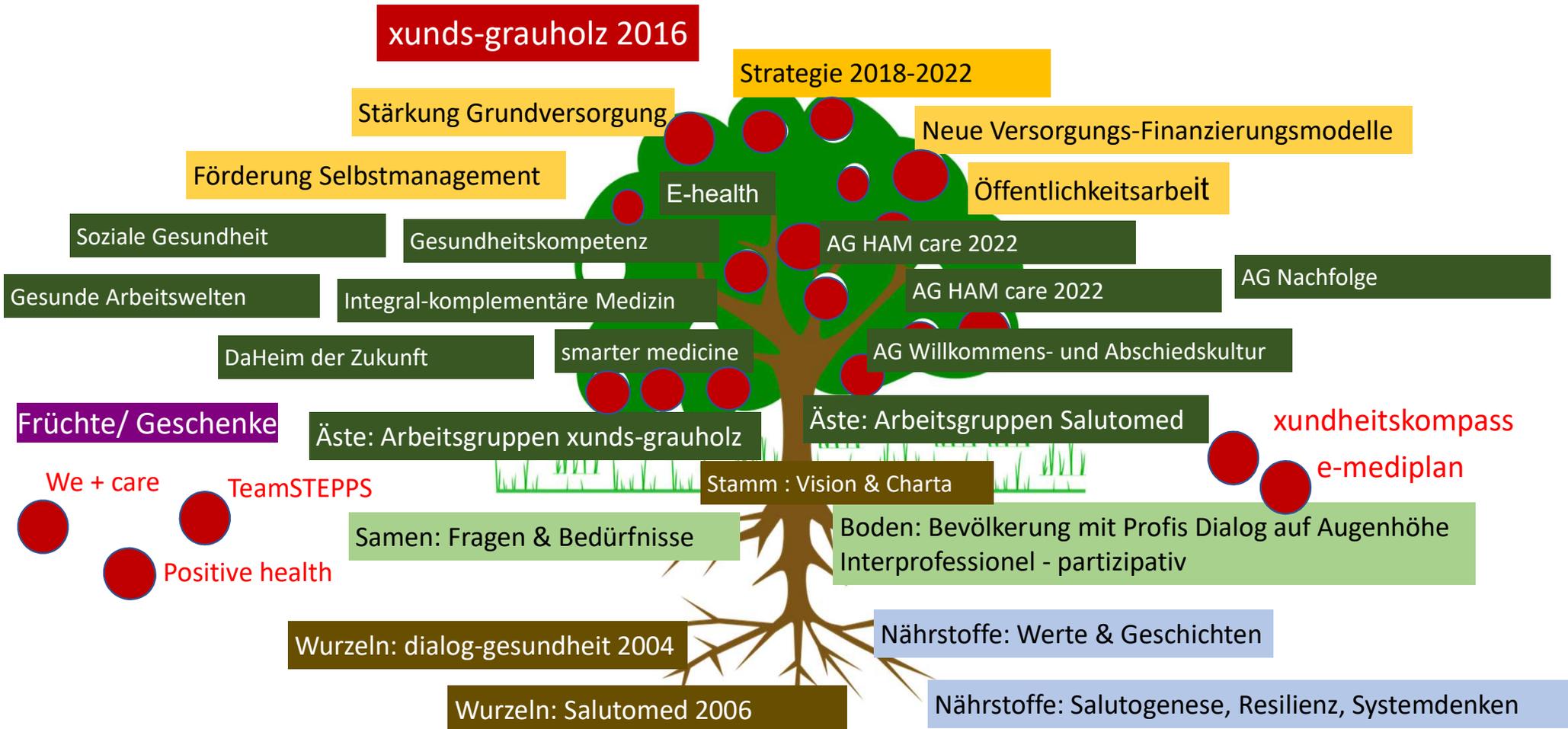
Die Patienten können sich auf uns verlassen. Wir aktualisieren unser Wissen stetig, verbessern uns laufend und lernen aus Erfahrungen.



### Vernetzung

Mit unseren Partnern entwickeln wir verbindliche Kooperationen. Die geregelte Zusammenarbeit kommt unseren Patientinnen zu Gute.





---

*Gesund ist nicht derjenige,  
der keine Beschwerden, Probleme oder Krankheiten hat, sondern der,  
welcher mit den unerwarteten Überraschungen des Lebens  
flexibel und angemessen umgehen kann.*

Nossrat Peseschkian 1933 - 2010

*ist der Prozess bei dem sozial benachteiligte (z.B. Patienten!) Personen zusammenarbeiten,  
um mehr Einfluss auf die Umstände zu gewinnen,  
die ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen bestimmen*

Werner, 1988

...ist ein *Kontinuum-Modell*, das folgende fünf Elemente umfasst:

- ✓ Individuelle Aktivitäten
- ✓ Kleingruppenentwicklung (z.B. Selbsthilfe, z.B. **dialog-gesundheit**)
- ✓ Organisation der Gemeinschaft. (z.B. Gesundheitsregionen wie **xunds-grauholz**)
- ✓ Partnerschaften (Kooperation!) (z.B. formale Netzwerke, **PGV Projekte**)
- ✓ Soziale und politische Aktion & Veränderung im System

Jackson et al. 1989, Labonte 1990, Rissel 1994

## Gesundheitsversorgung der Zukunft

Gesundheit aktiv © Bremen Cottbus Dortmund Mannheim

- ✓ Prävention stärken
- ✓ Gesundheitsversorgung Patient-innen – Menschen zentriert
- ✓ Eine bezahlbare gemeinsame Grundversicherung für Alle
- ✓ Stärkung der Gesundheitsberufe
- ✓ Transparenz im Gesundheitswesen
- ✓ Stärkung der Mündigkeit der Patient-innen
- ✓ Mitbestimmung der Patient-innen fördern

*...der schweigenden Mehrheit eine Stimme geben*



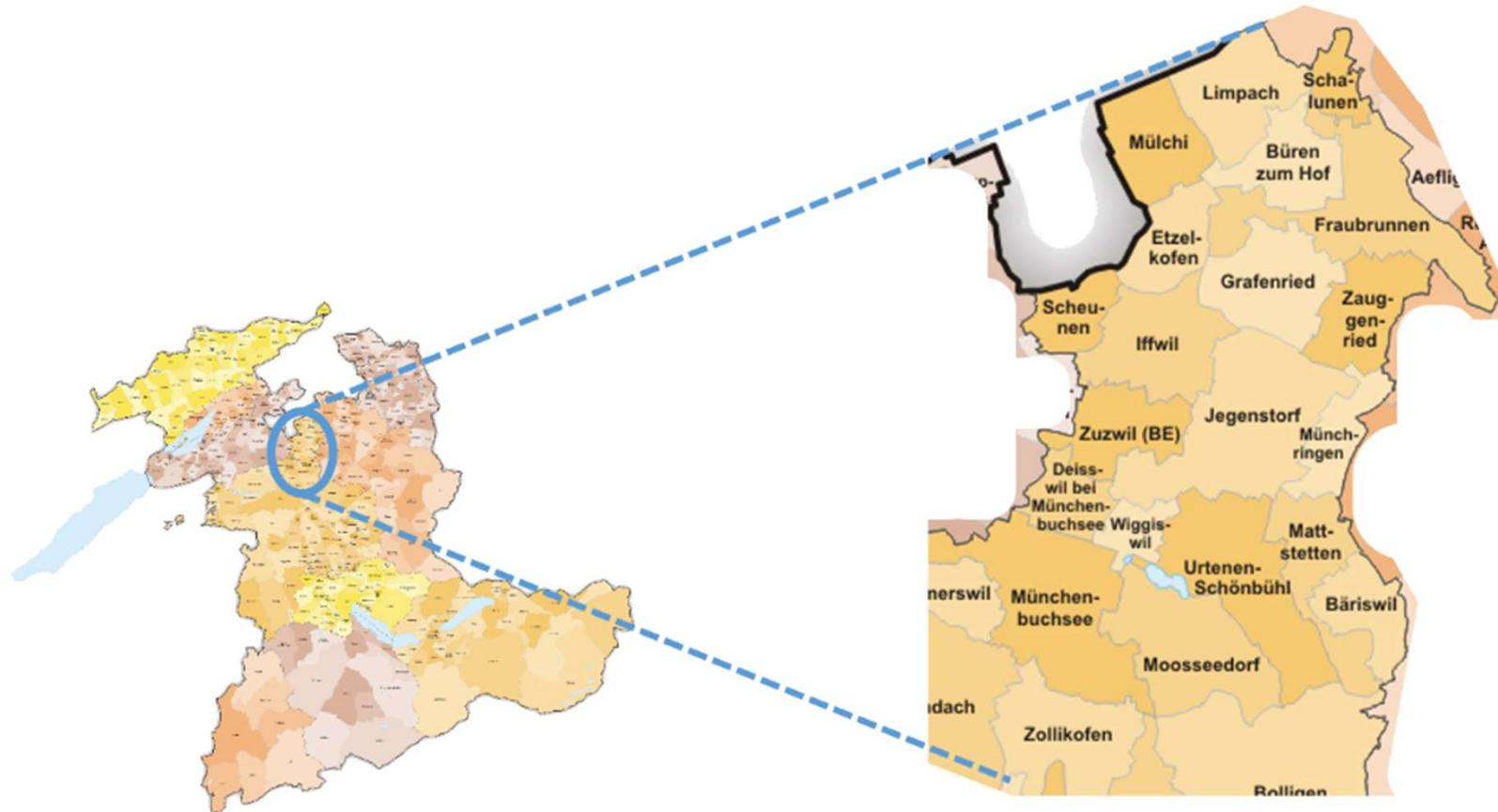


**SALUTOMED**  
INTEGRATIVE MEDIZIN

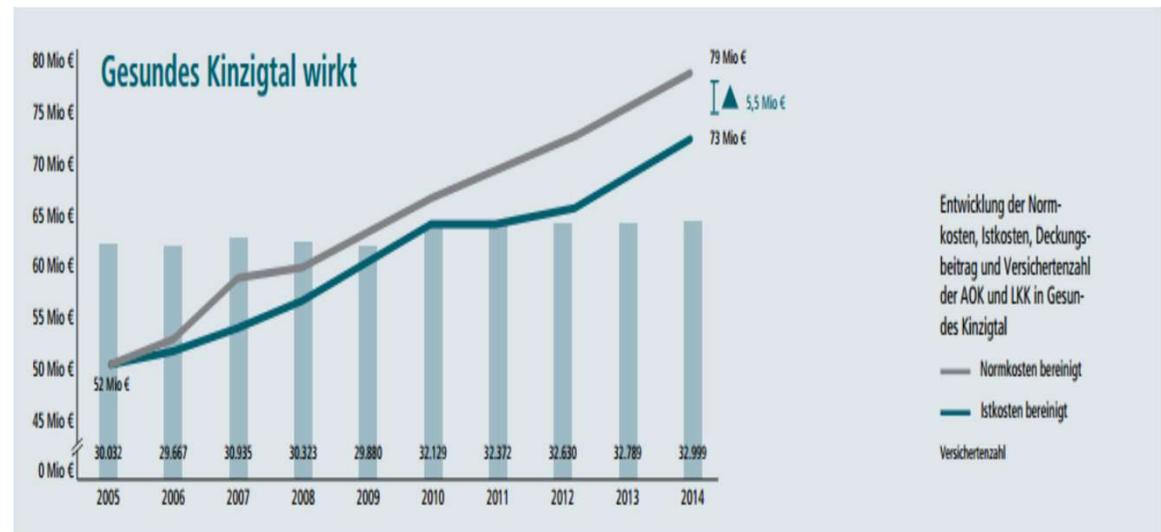
Bern. Grauholz. Zollikofen



**xunds grauholz**  
miteinander - füreinander



- ✓ die Gesundheit der Bevölkerung unterstützen und stärken.
- ✓ das Wissen um eine gesunde Lebensgestaltung verbreiten
- ✓ die Wirtschaftlichkeit der Gesundheitsversorgung sichern durch
- ✓ eine bessere Vernetzung aller Partner
- ✓ Stärkung und Intensivierung präventiver Angebote gerade chronischer Krankheiten



---

## *Gemeinsam für eine Gesundheit aller*

*Hier wollen wir leben, lernen, arbeiten, spielen und lieben*

*xunds-grauholz*

- ✓ *unterstützt eine beziehungsorientierte, partizipative, interprofessionelle und kostenbewusste Gesundheitsversorgung*
- ✓ *legt den Fokus auf Prävention und Nachhaltigkeit*
- ✓ *fördert eine Kultur von Fürsorge und Selbstsorge mit hoher Lebensqualität und*
- ✓ *fordert einen sorgsamem Umgang mit individuellen, regionalen und natürlichen Ressourcen*

*Hier dürfen wir würdevoll sterben*

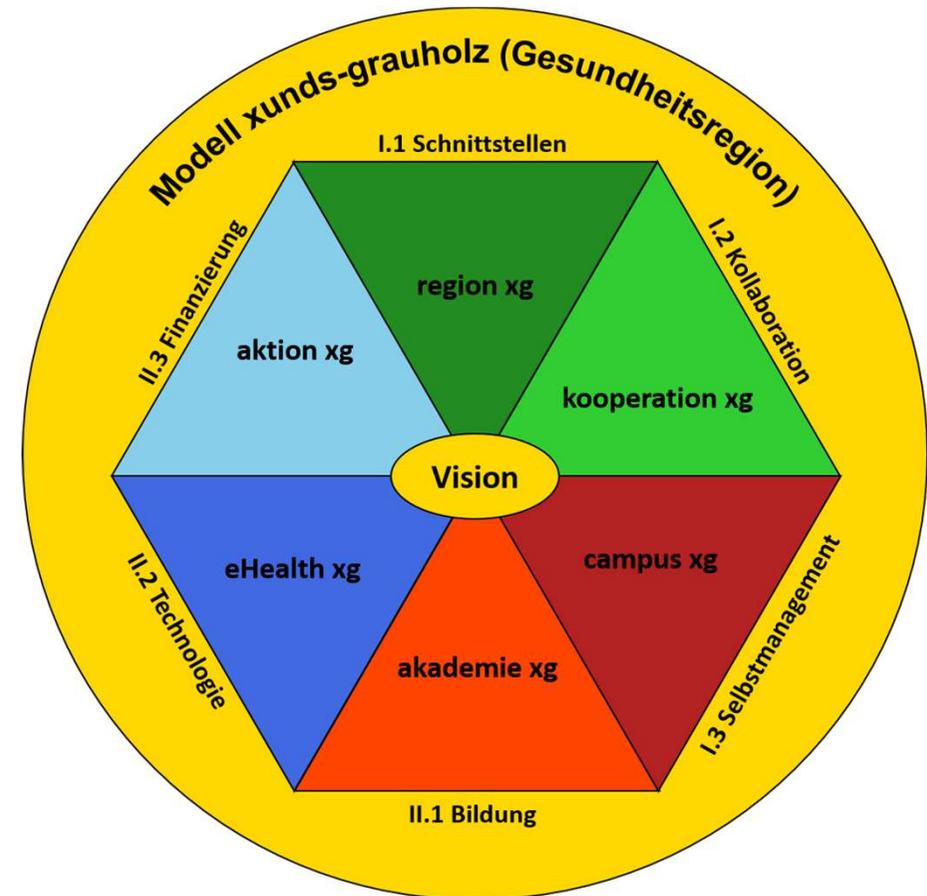
Kooperation statt Konkurrenz und  
koordinierte Kommunikation

### Netzwerke auf allen Ebenen

- ✓ Gemeinde (caring communities)
- ✓ Freiwilligenarbeit (Nachbarschaftshilfe)
- ✓ Profis (Qualitätszirkel)
- ✓ Themen z.B. «pain care / palliative care / preventive care»

### Neue Versorgungskonzepte

- ✓ Ressourcen - und Entwicklungsorientiert
- ✓ Partizipativ und interprofessionell
- ✓ Kommunikation (z.B. teamSTEPPS)
- ✓ Integration Gemein - Sozial und Bildungswesen



*Wenn eine Organisation wirklich für ihren **Sinn** lebt,  
dann gibt es keine Konkurrenz.*

*Jeder, der dabei helfen kann,  
diesen Sinn in grösserem Ausmass oder schneller zu verwirklichen,  
ist ein Freund oder Verbündeter und kein Konkurrent*

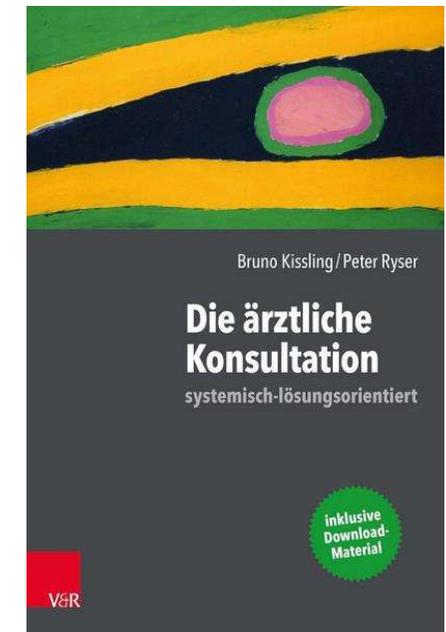
*Wenn ein Unternehmen seinen **Sinn** kennt,  
dann klopft die Aussenwelt mit Möglichkeiten an.*

## *30% der Kosten und Komplikationen als Folge fehlerhafter Kommunikation*

Horst Poimann, Würzburg

Schnittstellen erhöhen Komplexität  
Komplexität erschwert die Kommunikation  
Gemeinsame Grundlagen erleichtern Kommunikation  
z.B. «TeamSTEPPS «die ärztliche Konsultation»

- ✓ Sie fördern Qualität und Sicherheit
- ✓ Sie verbessern die Leistungen der Teams
- ✓ Sie reduzieren Fehler im System
- ✓ ...und senken die Kosten nachhaltig



*An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser*

Charlie Chaplin

life planning

(z.B. positive health)

life care planning

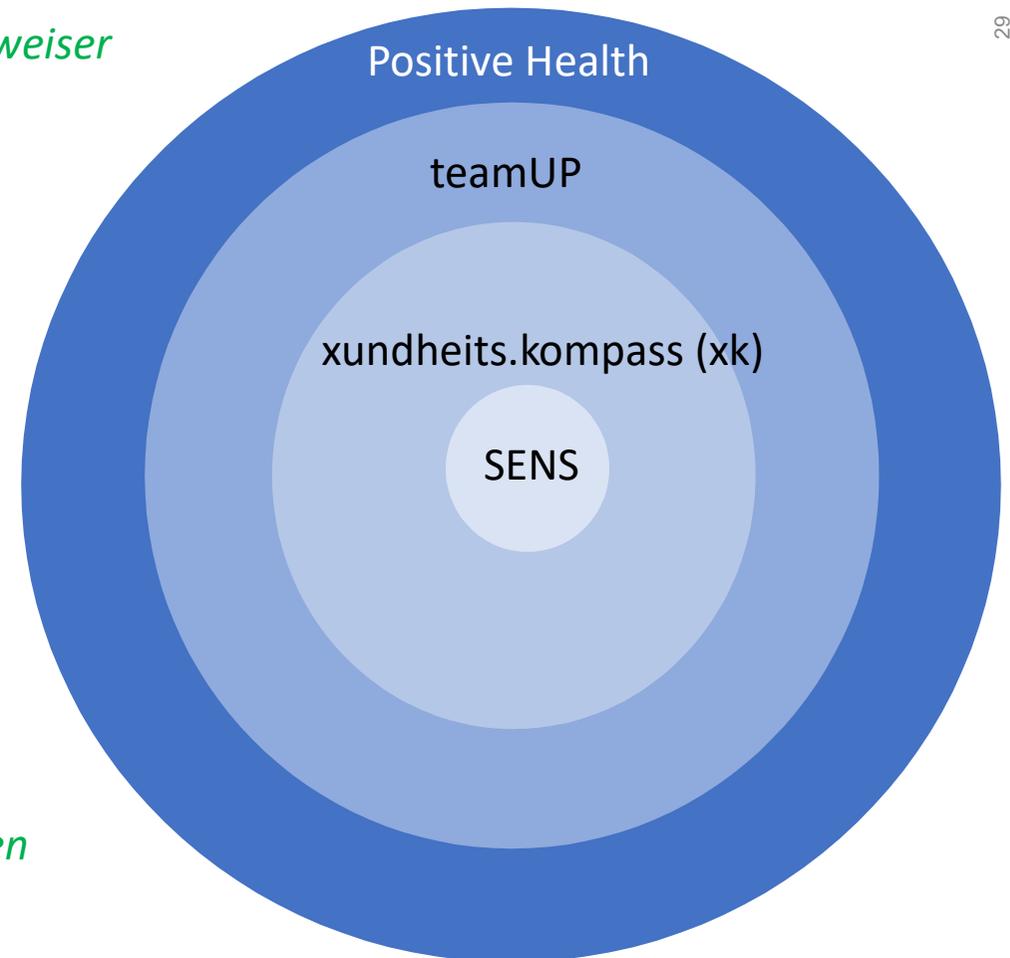
(z.B. teamUP, xk)

end of life care planning

(SENS)

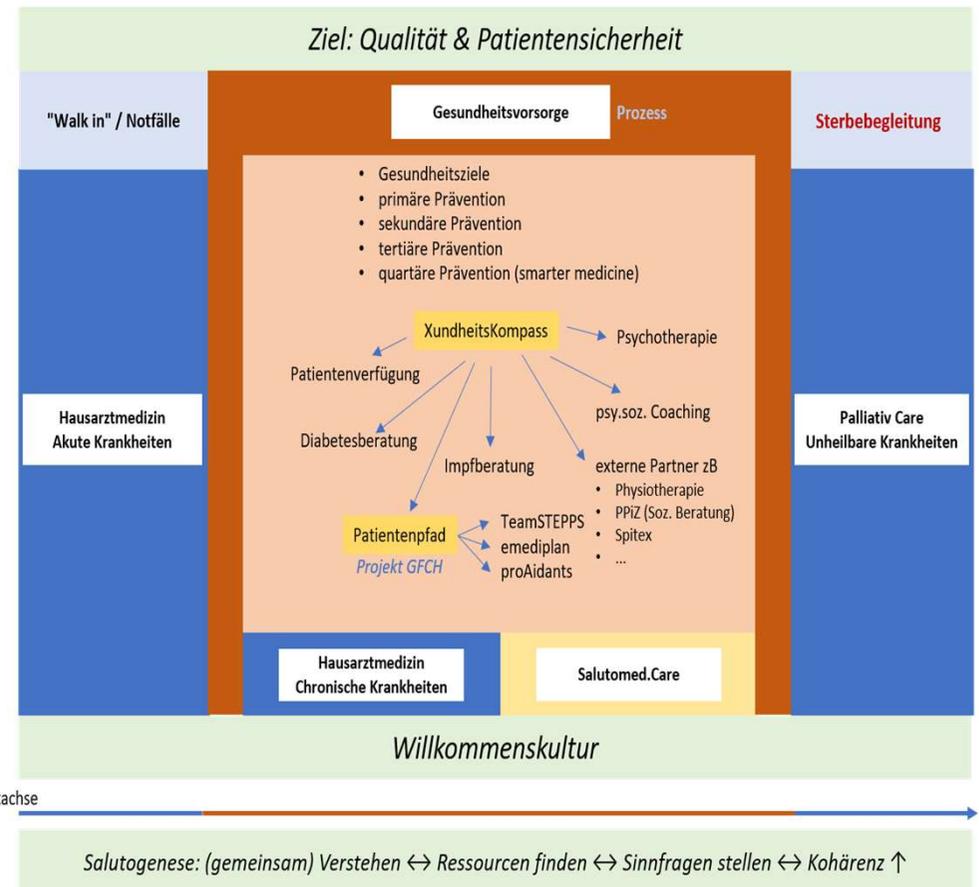
*Leben ist das was passiert,  
während Du dabei bist andere Pläne zu machen*

John Lennon



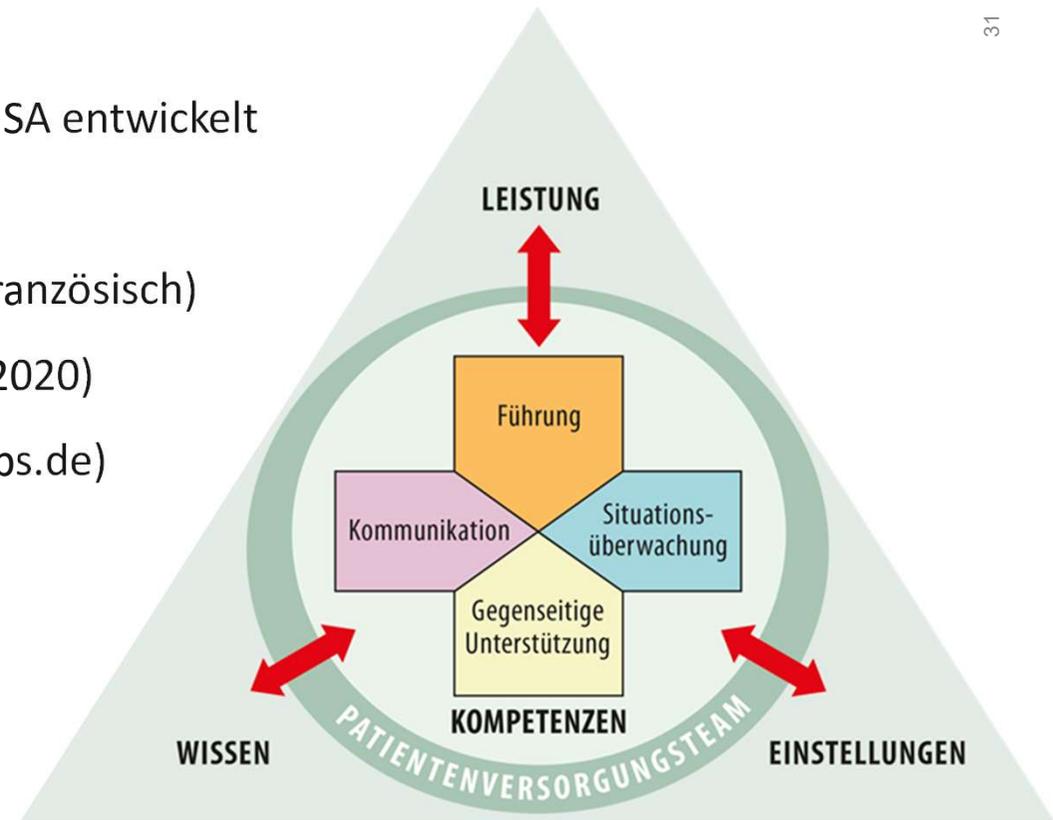
*Vom Patienten für Patient\*innen entwickelt*

- ✓ ist ein Arbeitsinstrument und
- ✓ fördert die Gesundheitskompetenz
  - ✓ individuell und in der Organisation im System)
- ✓ unterstützt das *life care planning* der Betroffenen
- ✓ erleichtert die Kommunikation an den Nahtstellen
- ✓ für Menschen mit «*chronischen KH*» (Prävention)
- ✓ ...Prozessoptimierung



von AHRQ für Teams im Gesundheitswesen in den USA entwickelt  
Wissenschaftlich fundiert (>20 Jahre Forschung)  
Seit 2016 in der französischen Schweiz eingesetzt (französisch)  
deutsche Übersetzung (Lizenz) bei xunds-grauholz (2020)  
Kooperation D-A-CH (Steuergruppe, [www.teamstepps.de](http://www.teamstepps.de))  
Operativ Salutomed Sommer 2021

Agency for Healthcare Research and Quality



U
P
Meine  
Checkliste
TEAM  
UP

### Ich mache mit!

**Ich verstehe  
Planänderungen**

Ich Sorge dafür, dass ich genau weiss, wie sich der Handlungsplan geändert hat, warum er geändert wurde und welche Rolle ich jetzt spiele.

*Ich spiele eine aktive Rolle...*

- Ich höre genau zu, wenn mir mein Gesundheits-Team erklärt, wie und warum der Handlungsplan geändert wurde.
- Ich stelle Fragen über den neuen Handlungsplan und meine Rolle darin.
- Ich wiederhole den neuen Handlungsplan in meinen eigenen Worten, um sicherzugehen, dass ich ihn nicht missverstanden habe.
- Ich lasse mir von meinem Gesundheits-Team bestätigen, dass ich es richtig verstanden habe.

### Ich teile meine Ansicht mit

Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, teile ich dies den Mitgliedern meines Gesundheits-Teams mit. Ich bin mir bewusst, dass dies den anderen hilft, mich besser zu behandeln.

*Ich halte die anderen auf dem Laufenden...*

- Ich teile meinem Gesundheits-Team alle Informationen mit, auch solche, die mir nebensächlich erscheinen.
- Ich äussere meine Bedenken sofort.
- Ich wiederhole mein Anliegen mindestens einmal, wenn ich mich nicht gehört fühle.

Dabei erwähne ich:

- Meine Bedenken
- Warum und was mir Unbehagen bereitet
- Inwiefern meine Sicherheit gefährdet sein könnte

**Ich bin Teil des Teams**

- Ich bin ein aktives Mitglied meines Gesundheits-Teams.
- Ich lade nahe stehende Personen zur Mitgliedschaft ein.
- Ich gehe die TEAM UP Schritte.

**Ich bilde mich weiter**

- Ich kenne die Namen und die Rollen meiner Teammitglieder.
- Ich kenne den Handlungsplan und meine Rolle darin.
- Ich mache mir Notizen.

**Ich stelle Fragen**

- Situation: Wie ist der aktuelle Stand?
- Hintergrund: Welche Informationen brauche ich, um die Situation zu verstehen?
- Bewertung: Welche Optionen gibt es?
- Empfehlung: Was sollte getan werden?

**Ich kenne meine Medikamente**

- Ich habe eine Liste all meiner Medikamente inkl. Angaben zur Einnahme.
- Ich weiss, welche Medikamente weshalb verschrieben wurden.
- Ich kenne die Wirkungen und allfällige Nebenwirkungen.
- Ich sage, wenn ich Bedenken zu meinen Medikamenten habe.

**Ich verstehe Planänderungen**

- Ich höre genau zu, wenn der Handlungsplan geändert wird.
- Ich stelle Fragen.
- Ich stelle sicher, dass ich alles richtig verstanden habe.

**Ich teile meine Ansicht mit**

- Ich teile meine Gefühle mit.
- Ich äussere meine Bedenken.
- Ich stelle sicher, dass ich gehört werde.

### aber sicher... Ich mache mit!

**TeamSTEPPS<sup>®</sup> 2.0**

xg xunds grauholz  
miteinander - füreinander

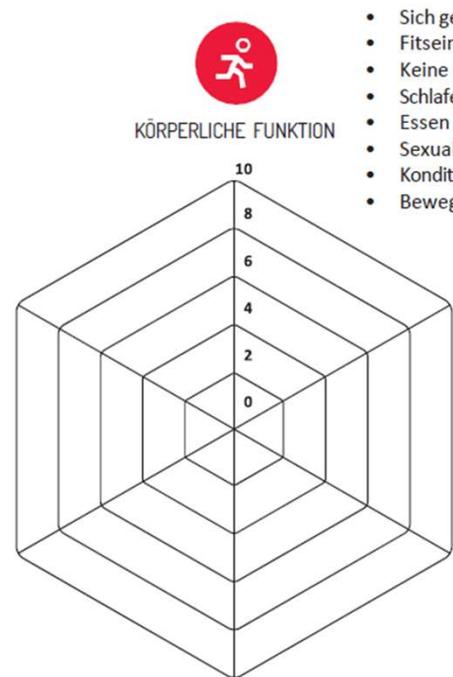
Infos: [kontakt@xunds-grauholz.ch](mailto:kontakt@xunds-grauholz.ch)  
[www.teamstepps.de](http://www.teamstepps.de)  
Ins Deutsche übertragene und adaptierte  
Version: TeamUP 1.0 / Januar 2022  
Originalversion: [www.ahrq.gov/teamstepps](http://www.ahrq.gov/teamstepps)

**MEINE  
POSITIVE  
GESUNDHEIT**

- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenzen kennen
- Wissen über Gesundheit
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können



- Soziale Kontakte
- Ernstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Sachen machen
- Unterstützung durch andere
- Dazugehören
- Sinnvolle Tätigkeiten
- Interesse an der Gesellschaft



- Sich gesund fühlen
- Fitsein
- Keine Beschwerden oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegen



- Erinnerungsvermögen
- Konzentrationsfähigkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Fröhlich sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Gefühl von Kontrolle



- Sinnvoll leben
- Lebenslust
- Ideale erreichen wollen
- Vertrauen haben
- Akzeptieren
- Dankbarkeit
- Weiterlernen



- Genießen
- Glücklich sein
- Sich wohlfühlen
- Leben in Balance
- Sich sicher fühlen
- Intimität
- Wohnsituation
- Genug Geld haben

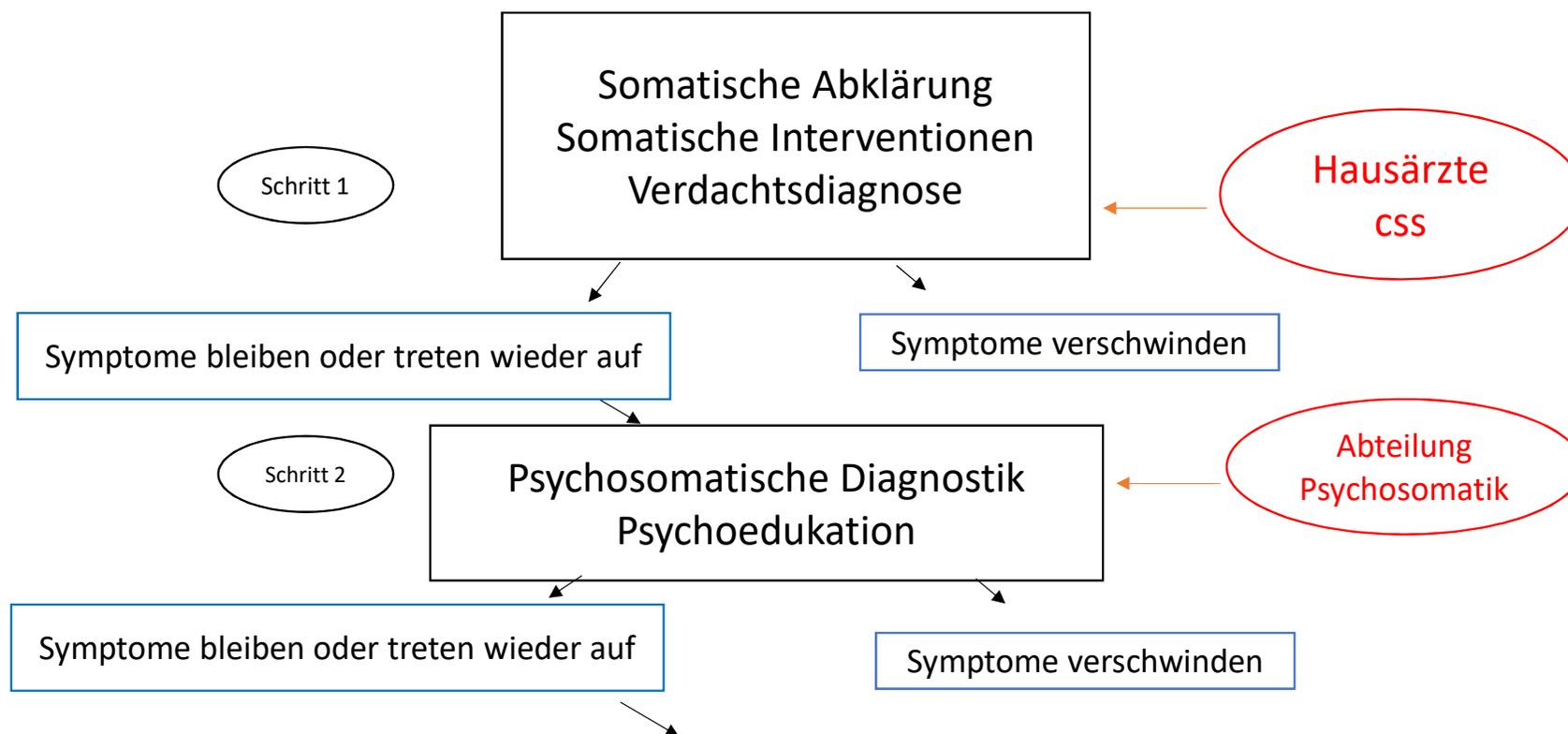
Mir fehlt etwas was mir wichtig ist:.....

Die Quelle: Institute for Positive Health (IPH) | Gesprächsinstrument Version: 2.0 Konzept

### Integrative Grundversorgung 2023

- ✓ care - cure
- ✓ interprofessionell - partizipativ
- ✓ systemisch - salutogen
- ✓ Life care planning (xk)
- ✓ *Krisen – und Konsilien* (Psychiatrie)
- ✓ *Lehrpraxis Psychosomatik*
- ✓ (quartäre) Prävention (nicht alles tun...)
- ✓ Netzwerke (*mediX*, Gesundheitsregion)
- ✓ Qualität (*EQUAM*)

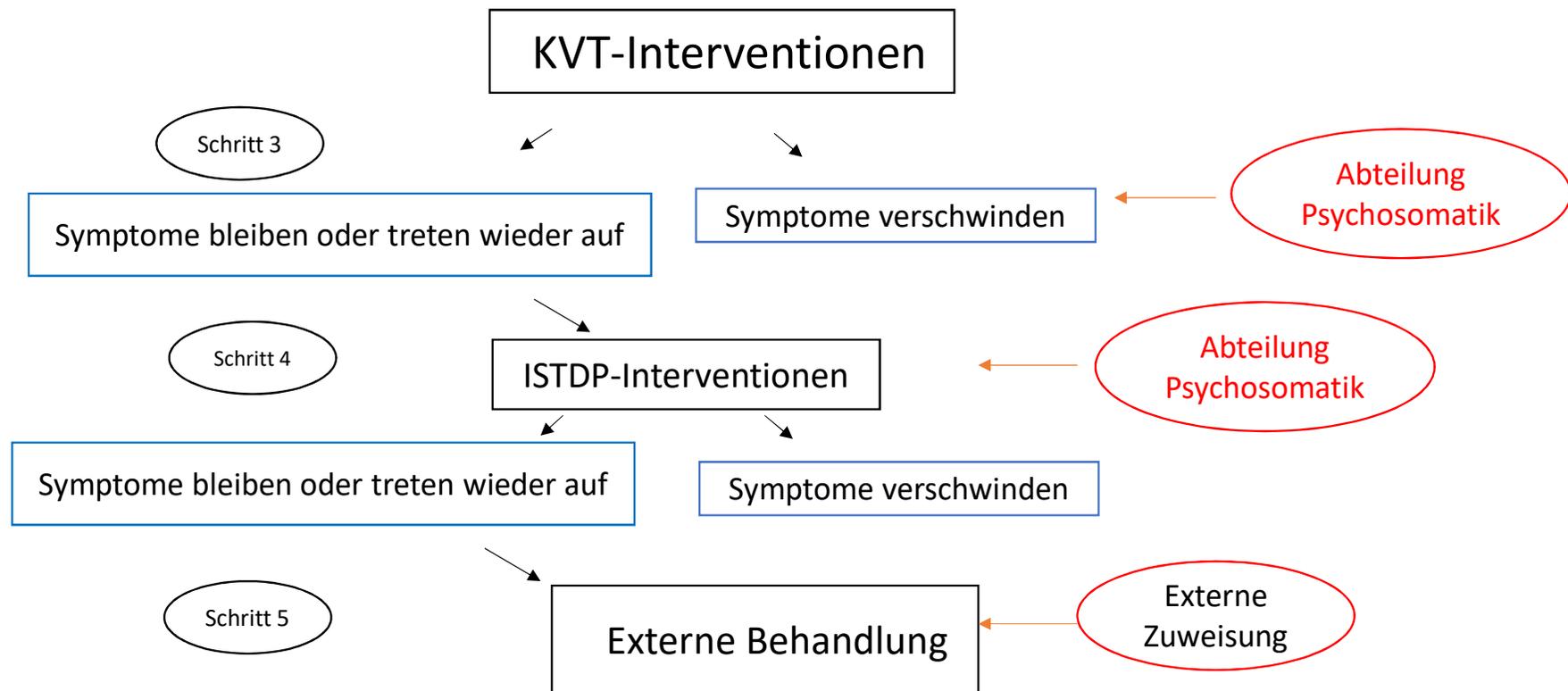




*Es gibt immer ein lokales körperliches Problem, eine Vorgeschichte (pain und action prone)  
sowie eine zentralnervöse Empfindlichkeit*

### Körperliche Syndrome (auch funktionelle Syndrome genannt)

HNO:	Zungenbrennen (burning mouth), Ohrenläuten (Tinnitus) «Chrot im Hals» (Globus-Syndrom)
Gastroenterologie:	Reizmagen (Völlegefühl, Magenbrennen, funktionelle Dyspepsie) Reizdarmsyndrom
Neurologie:	Chronische Spannungskopfschmerzen, Atypischer Gesichtsschmerz
Rheumatologie:	Weichteilrheuma (Fibromyalgie)
Urologie:	Reizblase (chronic pelvic pain syndrome, Interst. Zystitis)
Gynäkologie:	PMS (perimenstruelles Syndrom)
Infektiologie:	Müdigkeitssyndrom (Virus-KH, chronic fatigue syndrome)
Allergologie:	multiple Chemical Sensitivity Syndrome (Natelantenne?)
Chirurgie:	Chronische Rückenschmerzen (failed back surgery)

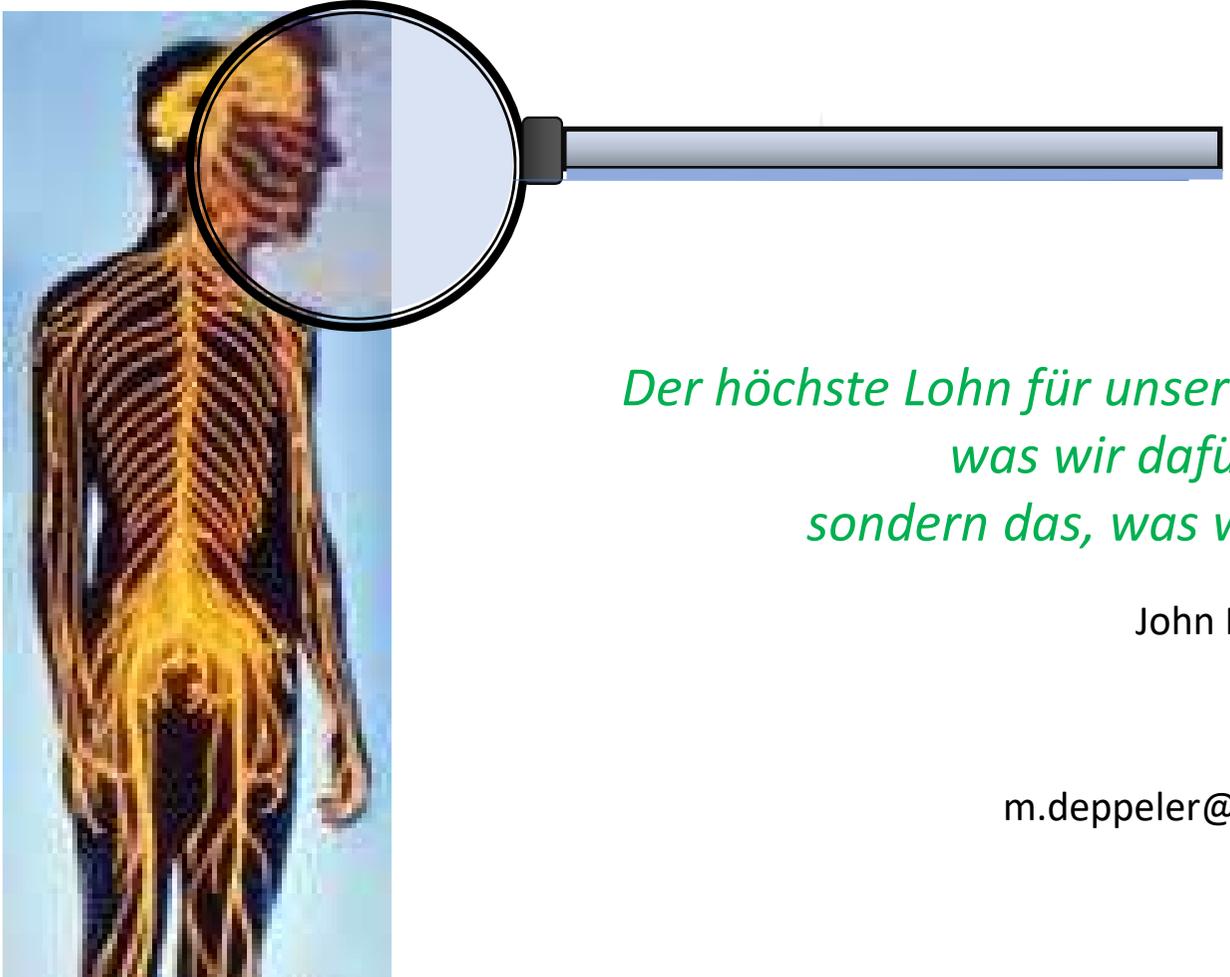


**ISTDP** = Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy

---

## ISTDP = Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy

- ✓ Eine psychoanalytische Methode, von Habib Davanloo begründet
- ✓ Es unterscheidet sich von allen anderen psychoanalytischen Methoden durch eine neue Metapsychologie, daraus abgeleiteten technischen Interventionen sowie der Verwertung neurobiologischer Entdeckungen
- ✓ Hierbei sollen durch die therapeutischen Interventionen intensive Übertragungsgefühle im Patienten ausgelöst werden, welche unbewusste Angst und Abwehrmechanismen aktivieren. Der Therapeut hilft dem Patienten dabei eigene Abwehrmechanismen kennenzulernen, diese als störend zu erkennen und zu bewältigen. Währenddessen achtet der Therapeut auf mögliche körperliche Symptome, die durch Ausbreitung neurobiologischer Signale der unbewussten Angst entstehen. Eine wichtige Aufgabe ist es, sicherzustellen, dass der Patient dabei seine Angsttoleranz nicht überschreitet.



*Der höchste Lohn für unsere Bemühungen ist nicht das  
was wir dafür bekommen  
sondern das, was wir dadurch werden*

John Ruskin

[m.deppeler@salutomed.ch](mailto:m.deppeler@salutomed.ch)

## *Integrative Medizin ist die Praxis der Medizin*

- ✓ *Welche die Beziehung zwischen Arzt und Patient betont*
- ✓ *sich auf die ganze Person fokussiert*
- ✓ *sich auf Evidenz stützt und*
- ✓ *alle relevanten Möglichkeiten, Gesundheitsberufe und Disziplinen nutzt, um optimale Gesundheit und Heilung zu erreichen*

E.G. Hahn, Denkanstöße zur integrativen Medizin

Willard and Bodenheimer, The Building Blocks of High-Performing Primary Care. California HealthCare Foundation, 2012

**Think differently**



- 2004: *Forum Zollikofen* (bis heute 94 Foren), Gemeinde finanziert die Anlässe
- 2006: Gegenwartskonferenz dialog-gesundheit
- 2010: IHUPE Poster, Genf
- 2011: Gründungsmitglied D-A-CH Netzwerk deutschsprachige Gesundheitsförderung, Wien  
*WIE?SO! Alltagsbuch für ein besseres Leben*, Innovatives Projekt GF Schweiz
- 2012: ENOPE Kongress, Kopenhagen
- 2014: Chummerzhilf Zollikofen (finanziert die Gemeinde)  
EVIVO Careum (Pilotpartner) Uni Standford, Menschen mit chronischen Krankheiten
- 2016: Initiative *xunds grauholz*  
CAFÉ MONDIAL (Quadrat) Förderprogramm contact-citoyenneté (15'000.-)
- 2019 «Patientenpfad» (PGV Projekt Gesundheitsförderung Schweiz)



Bewusstsein für Interesse und Perspektive der Menschen  
aktives Zuhören (Empathie, Empowerment)

Verwendung von offenen Fragen,

Vertrauen auf die Kraft der Frage

zum Nachdenken, Problemlösen & Dialog anregen

Dialog auf Augenhöhe mit den Menschen

gemeinsames, nachhaltiges Denken und bewusst –  
dialogischer Denkprozess

sich als „Lehrende / Lernende“ verstehen:

Jede/r ist Expert/in ihres/ seines Lebens

Brücken bauen mit Geschichten

Storytelling, narrative Medizin)

## CHUMMERZHLIF

Ratgeber für gesunde und kranke Tage  
Informationen für den ganzen Lebensbogen  
in der Gemeinde Zollikofen



Polizei-Notruf:

**117**



Feuerwehr-Notruf:

**118**



Sanitäts-Notruf:

**144**



REGA-Rettungs-Heli:

**1414**



Pannenhilfe:

**140**



Dargebotene Hand:

**143**



Vergiftungen:

**145**



Hilfe für Jugendliche:

**147**



Internationaler Notruf:

**112**



Auskunft:

**1811**

Gesundheitscoaching

- ✓ Rauchen
- ✓ Alkohol
- ✓ Gewicht
- ✓ Stress & Belastungen
- ✓ Bewegung
- ✓ Ernährung



80% have one, 50% have at least two of these heavy burdens of disease

NCD Strategie BAG

**Roter Faden**  
**1 Selbsteinschätzung: Wo stehe ich?** (für Reg. Nr.)

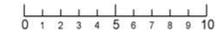
1) Wie schätzen Sie **Ihr jetziges Gesundheitsverhalten** für die folgenden sechs Bereiche ein?  
Bitte kreuzen Sie dazu in der Grafik an, wie Sie sich jeweils einschätzen:  
**Grün:** günstig für Ihre Gesundheit  
**Orange:** verbesserungswürdig  
**Rot:** ungünstig für Ihre Gesundheit



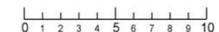
2) **Wie wichtig** ist es für Sie, selber etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Wo auf einer Skala von 0-10 sehen Sie sich selber?



3) **Wie zuversichtlich** sind Sie, dass Sie gegebenenfalls eine Änderung Ihres Gesundheitsverhaltens erreichen, auf einer Skala von 0 - 10?



4) **Wie bereit** sind Sie, gegebenenfalls Ihr Gesundheitsverhalten zu ändern, auf einer Skala von 0 - 10?



5) **Sind Sie interessiert**, zuhause einen Fragebogen zu Ihrem Gesundheitsverhalten auszufüllen und diesen bei Ihrem nächsten Arztbesuch gemeinsam zu besprechen?

ja  
 nein, weil: .....

Datum nächste Besprechung: .....

# EVIVO

Ein evidenzbasiertes Stanford  
Selbstmanagementprogramm

Kurs: «Gesund und aktiv  
mit Krankheit leben»

EVIVO



careum

- ✓ Vision
- ✓ Leadership & Dialog
- ✓ Partizipation Bürger & Profis
- ✓ Bildung & Forschung
- ✓ Permanenter Lernprozess
- ✓ private-public-policy partnership
- ✓ E-health
- ✓ Geld & Geist in Balance NEUES Denken

