

Wie individuell muss Therapie sein? Psychotherapie-Studie untersucht personalisierte Behandlung chronischer Schmerzen

Rund ein Viertel der Menschen in Deutschland leidet an chronischen Schmerzen - also Beschwerden, die länger als drei Monate andauern. Rückenschmerzen, Gelenkprobleme oder diffuses Ziehen in Muskeln und Gliedmaßen: Die Ursachen sind vielfältig, die Auswirkungen auf Lebensqualität und Alltag oft erheblich. Auch das Gesundheitssystem ist stark belastet - mit geschätzten Kosten von rund zehn Milliarden Euro jährlich.

Am Campus Landau der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau (RPTU) startet jetzt eine neue Studie, die an genau diesem Punkt ansetzt: „POINT Pain“ heißt das Projekt, das untersuchen will, wie wirksam psychotherapeutische Hilfe bei chronischen Schmerzen ist - und ob eine personalisierte Behandlung bessere Ergebnisse bringt als standardisierte Verfahren.

Psychotherapie bei Schmerz - individuell zugeschnitten

„Chronische Schmerzen sind eine wahnsinnig komplexe Erkrankung. Keine zwei Schmerzverläufe sind gleich“, sagt Dr. Saskia Scholten, Psychologin und Leiterin der Studie. „Möglicherweise werden die bisherigen Therapieansätze dieser Vielfalt nicht immer gerecht.“

In „POINT Pain“ vergleichen Forschende der RPTU deshalb zwei Formen der psychologischen Schmerztherapie: eine bewährte, standardisierte Verhaltenstherapie - und eine personalisierte Version, die stärker auf individuelle Besonderheiten eingeht. Das Besondere am Studiendesign: Alle Teilnehmenden durchlaufen beide Varianten. So lässt sich nicht nur wissenschaftlich evaluieren, was besser hilft - die Teilnehmenden erhalten auch direkt Rückmeldung zu ihren persönlichen Fortschritten.

Alltagstauglich, alltagsnah - mit digitaler Begleitung

Um die Therapie so lebensnah wie möglich zu gestalten, werden die Erhebungen nicht nur in der Psychotherapeutischen Universitätsambulanz, sondern direkt im Alltag der Teilnehmenden durchgeführt - per App, mit der Fragebögen auf dem Smartphone beantwortet werden können.

„Psychologische Therapie kann auch dann helfen, wenn keine weiteren psychischen Probleme vorliegen“, betont Prof. Dr. Julia Glombiewski, Mitinitiatorin der Studie. „Unser Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern - durch gezielte Schmerzbewältigung und mehr Handlungsfähigkeit im Alltag.“

Wer kann teilnehmen?

Mitmachen können Erwachsene, die seit mindestens sechs Monaten unter chronischen Schmerzen leiden - mit Ausnahme von ausschließlich Kopf- oder Migräneschmerzen. Voraussetzung ist ein Smartphone sowie die Bereitschaft, an einer psychotherapeutischen Behandlung teilzunehmen. Die Sitzungen finden entweder in Präsenz in Landau oder per Video statt. Zusätzlich sind drei

persönliche Termine sowie ein Besuch pro Quartal in der Universitätsambulanz des WiPPs an der RPTU in Landau vorgesehen.

Die Teilnahme ist kostenfrei, da die Therapie regulär über die Krankenkasse beantragt wird. Ein Pluspunkt: Die Wartezeit auf einen Therapieplatz kann durch die Studienteilnahme deutlich verkürzt werden.

Weitere Informationen finden Interessierte unter <https://tinyurl.com/point-pain> oder über das Studienteam per Telefon unter 06341 280 356-53 bzw. per E-Mail an point-pain@projects.rptu.de.