

REZEPTIVE MUSIKTHERAPIE BEI CHRONISCHEN SCHMERZEN

Ein studentisches Projekt im Rahmen des dualen Bachelorstudiengangs „Gesundheits- und Krankenpflege (B.Sc.)“ von Gizem Mercan



1. Problemhintergrund

In Deutschland leiden **17%** der Bevölkerung an chronischen Schmerzen. Man spricht von chronischem Schmerz, wenn dieser länger als sechs Monate andauert [1]. Aufgrund des demografischen Wandels wird die Anzahl der Schmerzzustände der älteren Generation in den nächsten Jahren weiter ansteigen. Schmerz ist ein individuelles und multidimensionales Ereignis. Die Auswirkungen sind vielfältig und können sich physisch als auch psychisch zeigen und die Lebensqualität der Betroffenen sowie die Gesundheit erheblich beeinflussen. Folgen können **Schlafstörungen, Stress und Depressionen** bis hin zu **Selbstmordgedanken** sein [2; 3]. Außerdem können viele Freundschaften nicht weiter gepflegt werden und es kommt zu einer **sozialen Isolation**. Betroffene mit chronischen Schmerzen erleben signifikant häufiger stressreiche Erlebnisse und mehr komplizierte Familien- oder Arbeitsplatzsituationen als schmerzfreie Kontrollgruppen. Schmerzen können auch zu einer Schwächung des Immunsystems führen und somit zu einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit beitragen. Des Weiteren leiden viele Patienten an **Konzentrationsstörungen** und einer **Medikamentenabhängigkeit**. Die Lebenszufriedenheit der Betroffenen sinkt und die Copingfähigkeit ist ebenfalls beeinträchtigt [2].

2. Projektidee

Die **Musiktherapie** als adjuvante nicht-pharmakologische Intervention ist in der Lage, chronische Schmerzen signifikant zu vermindern, die Schlafqualität zu verbessern und Depression vorzubeugen [4; 5]. Der Einsatz von Musik bei Schmerzzuständen verringert zudem die Medikamentenkosten und erhöht die Arbeitsfähigkeit. Die Remissionsperioden werden von sechs Monaten auf bis 1,5 Jahre verlängert [4]. Des Weiteren erhöht das Hören von Musik das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen [3; 4; 5].

3. Projektziele

Durch den Einsatz der Musiktherapie werden folgende Ziele verfolgt:

- ◆ Verringerung der Schmerzintensität
- ◆ Verbesserung der Schlafqualität
- ◆ Steigerung der Lebensqualität
- ◆ Förderung der Entspannung und des Wohlbefindens

4. Projektmaßnahmen

Nach Formulierung und Bestätigung des Projektthemas durch die betreuende Professorin der Fachhochschule Bielefeld konnte mit dieser Arbeit begonnen werden.

In erster Linie wurde per E-Mail der Leiter der Arthrose-Selbsthilfegruppe in Bad Oeynhausen kontaktiert, der viel Interesse zeigte. Nach drei Wochen haben sich insgesamt fünf Gruppenmitglieder mit chronischen Schmerzen für die Musiktherapie angemeldet. Anschließend wurde ein Treffen mit der Selbsthilfegruppe organisiert, um das Projekt vorzustellen und sich untereinander persönlich kennenzulernen. Zudem wurden die Mitglieder zu ihrem derzeitigen Schmerzzustand befragt, um eine Verlaufskontrolle sicherstellen zu können.

Im nächsten Schritt musste nach einer Räumlichkeit für die Durchführung der Therapie gesucht werden. Nach einem persönlichen Gespräch mit dem Schulleiter der Akademie für Gesundheitsberufe, wurde ein großer Raum zur Verfügung gestellt. Anschließend musste zu einer Dozentin der Akademie Kontakt hergestellt werden, um den Raum für bestimmte vier Tage zu reservieren.

Am 23. Mai 2018 wurden die Rahmenbedingungen der Projektdurchführung in einem telefonischen Gespräch mit einer Musiktherapeutin aus der Dr. Lauterbach-Klinik in Bad Liebenstein definiert. Ein Austausch über geeignete Musikarten sowie eigene Erfahrungen im Bereich der Musiktherapie fand ebenfalls statt. Dadurch konnten hilfreiche Tipps zur Durchführung gewonnen werden.

„Eine gute Sache an Musik ist, dass wenn sie dich trifft, du

keinen Schmerz spürst.“

- Bob Marley -



5. Projektumsetzung

Das Projekt wurde in der Akademie für Gesundheitsberufe in Minden im Zeitraum von Mai - Juni durchgeführt.

An der rezeptiven Musiktherapie haben fünf Gruppenmitglieder teilgenommen. Bevor die Therapiestunde anfang, wurde der Raum abgedunkelt und es wurden künstliche Kerzen im gesamten Raum verteilt. Des Weiteren wurden für die Teilnehmer*innen Gymnastikmatten, Kissen sowie Decken bereitgestellt, um ihnen eine angenehme Position zu ermöglichen. Die Musiktherapie bestand aus einer speziellen, zur Anwendung bei Schmerzzuständen entwickelten Musik, welche mittels Musikbox einmal wöchentlich á 30 Minuten abgespielt wurde. Die Terminvereinbarungen für die Therapiestunden waren folgende: 30.05.2018, 06.06.2018, 13.06.2018 und 20.06.2018.

Alle Teilnehmer*innen berichteten über ihre Schmerzen vor und nach jeder Behandlung und schätzten mittels der Schmerzskala die Stärke ihrer aktuellen Schmerzen ein. Die Werte wurden zum darstellerischen Verlauf verschriftlicht und dienen einem objektiven Vergleich. Während der gesamten Therapie wurden Körperhaltung, Gestik und Mimik der Mitglieder beobachtet. Nach der letzten Therapiestunde wurden Fragebögen ausgelegt und anschließend die Ergebnisse ausgewertet.

6. Projektergebnisse

Alle Beteiligten der Musiktherapie waren sehr zufrieden mit dem Projekt und würden dieses weiterempfehlen. Schon nach der ersten Therapiestunde zeigten sich die ersten positiven Ergebnisse. Nach jeder Therapiestunde konnte festgestellt werden, dass bei allen die **Schmerzintensität gelindert** werden konnte. Zudem wirkten die Teilnehmer*innen **ruhiger und entspannter**. Anhand der Fragebögen konnte beurteilt werden, dass sowohl ihr **Wohlbefinden** als auch ihre **Lebensqualität** durch die Musiktherapie **gesteigert** werden konnten. Bei einem Betroffenen verschwand sogar der Tinnitus. Eine Teilnehmerin berichtete: „Ich verspüre im ganzen Körper eine Wärme, das ist sehr angenehm und wohltuend. Ich nehme meine Schmerzen nicht mehr so stark wahr. So etwas habe ich noch nie erlebt.“ Bei den fünf Gruppenmitgliedern verbesserte sich jedoch nur bei zwei Personen die Schlafqualität.

Es ist wichtig, dass auch nicht-medikamentöse Interventionen ein Aufgabenbereich der Pflege sind und somit zur Professionalisierung der Pflege beitragen. Die rezeptive Musiktherapie hat einen sehr **positiven Effekt** auf die **Schmerzempfindung** sowie die **psychische Situation** der Betroffenen. Diese Therapieform sollte daher in vielen Gesundheitseinrichtungen für Menschen mit chronischen Schmerzen angewendet werden.



Literatur

[1] Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege [DNQP] (Hrsg.). (2015). *Expertenstandard Schmerzmanagement in der Pflege bei chronischen Schmerzen. Entwicklung - Konsentierung - Implementierung*. Osnabrück: Hochschule Osnabrück. [2] Jocham, H. R. (2005). Der nationale Expertenstandard: Schmerzmanagement. *Pflegewissenschaft* 7 (6), 371-379. [3] Bernatzky, G., Wendtner, F., Bernatzky, P., Kullich, W. & Likar, R. (2006). Therapeutische Anwendung von Musik und Entspannungsanleitung bei Patienten mit Schmerzen und von Musik allein bei Patienten mit Morbus Parkinson. *Musik-, Tanz- und Kunsttherapie* 17 (4), 178-186. [4] Kullich, W., Bernatzky, G., Hesse, H.-P., Wendtner, F., Likar, R. & Klein, G. (2003). Musiktherapie – Wirkung auf Schmerz, Schlaf und Lebensqualität bei Low back pain. *Wiener medizinische Wochenschrift* 153 (9/10), 194-240. [5] Trappe, H. - J. (2010). Musik und Gesundheit. *Musik-, Tanz- und Kunsttherapie* 21 (1), 1-6.

Bildquellen (chronologische Reihenfolge): [Abbildung 1] abgerufen aus dem Internet am 07.06.2018 von <https://magazin.barmer.de/chronische-schmerzen/>; [Abbildung 2 & 3] privat aufgenommen am 06.06.2018

Zitat: abgerufen aus dem Internet am 07.06.2018 von <https://myzitate.de/bob-marley/>

Kontakt:

Gizem Mercan
Gesundheits- und Krankenpflegerin
Fachhochschule Bielefeld - 8. Semester
Lehrinheit Pflege und Gesundheit
Email: gizem.mercan@fh-bielefeld.de