

Compasso 22.06.2026

Schmerzwegweiser

Was sollten Arbeitgebende und Betroffene zu Schmerzen wissen?



Prof. Dr. med. Konrad Streitberger

Universitätsklinik für Anästhesiologie und
Schmerztherapie, Schmerzzentrum Insel

Ein Unfall und seine Folgen

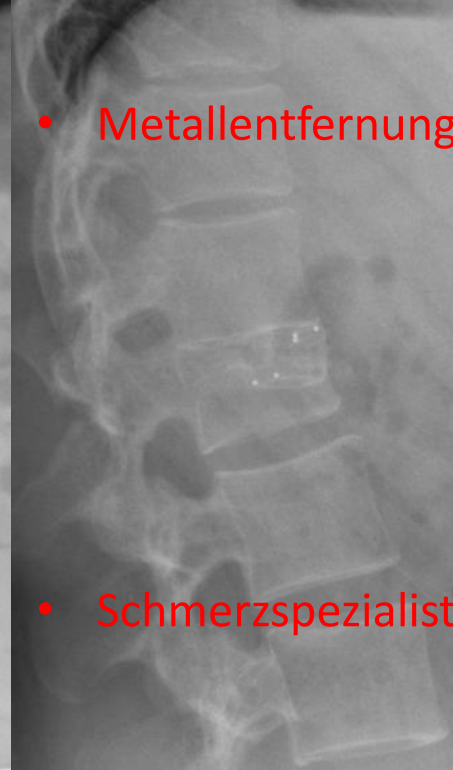
04/2019

- Reitunfall LWK1-Fraktur
- Stabilisation BWK12 auf LWK2



01/2021 weiter Schmerzen

- Metallentfernung
- Schmerzspezialist? → 12/2021

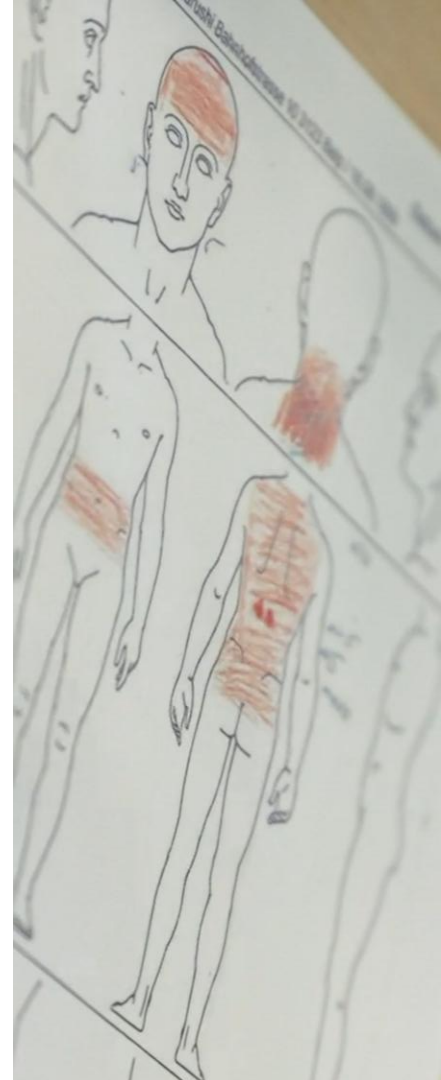


24 jährige Patientin mit chronischen Schmerzen

12/2021 in Schmerzsprechstunde:

- Chronische Schmerzen im Rücken
- Zusätzlich Kopfschmerzen + Bauchschmerzen
- Schlafstörung und Depressive Reaktion
- Arbeitsunfähigkeit als Pflegefachfrau

Was tun?



24 jährige Patientin mit chronischen Schmerzen

2022 Multimodale Schmerztherapie stationär, dann ambulant

2023 IV-Integrationsmassnahme als Projektmitarbeiterin

Aktuell: Umschulung zu MPA



GESUNDHEITHEUTE
wohl dosiert informiert

SRF 10.06.2023



PrePaC
Prevention of
Pain Chronification

Soziale Arbeit als Schlüssel für eine Biopsychosoziale Therapie



«Viele Betroffene werden im System wie ein Ping-Pong-Ball hin- und hergeschoben. Ich hatte Glück, schnell die richtige Unterstützung zu finden, aber das ist nicht selbstverständlich.»



Yasmina Weerasekara, Schmerzpatientin und Expertin aus Erfahrung im Projekt PrePaC

<https://www.bfh.ch/de/aktuell/storys/2025/chronifizierung-von-schmerzen-verhindern/>

PrePaC

= Projekt zur Prävention chronischer Schmerzen

Finanzierung 2023-2026 durch Gesundheitsförderung Schweiz

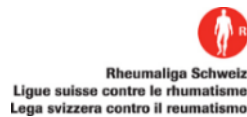
Umsetzung biopsychosoziales Modell in der Praxis!

Massnahmen:

- Gesundheitspfad Rücken/MSK-Schmerz
- Plattform www.wegweiserschmerz.ch
- Netzwerke
- Qualifizierung
- Partizipation

Ziel: Prävention chronischer Schmerzen in Gesundheitswesen etablieren

www.prepac.ch



Partner:
Hochschulen
Fachverbände
Öffentliche Vereine
Krankenversicherungen
IV, Compasso, u.a.



Schmerzwegweiser

Was sollten Arbeitgebende und Betroffene zu Schmerzen wissen?



Verständnis für Schmerz?

Umgang mit Schmerz?

Unterstützung bei Schmerz?

www.wegweiserschmerz.ch

Verständnis für Schmerzen

1. Welche Schmerzen gibt es?
2. Was sind chronische Schmerzen?



Rückenschmerzen

Deutsch

Dhimbjet e shpinës

Shqip

Bolovi u ledjima

Bosanski / Hrvatski / Crnogorski / Srpski

Sırt ağrısı

Türkçe

kurz &
knapp



Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



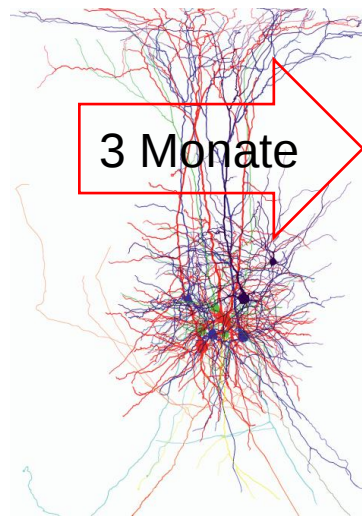
1. Welche Schmerzen gibt es?



Akuter Schmerz:
Schutzmechanismus



Chronischer Schmerz:
Erkrankung



Veränderungen im Gehirn

Welche Schmerzarten gibt es?



Nozizeptiver Schmerz:

- Schmerzrezeptoren (= Nozizeptoren)
- z.B. Haut, Muskeln, Gelenke, Knochen

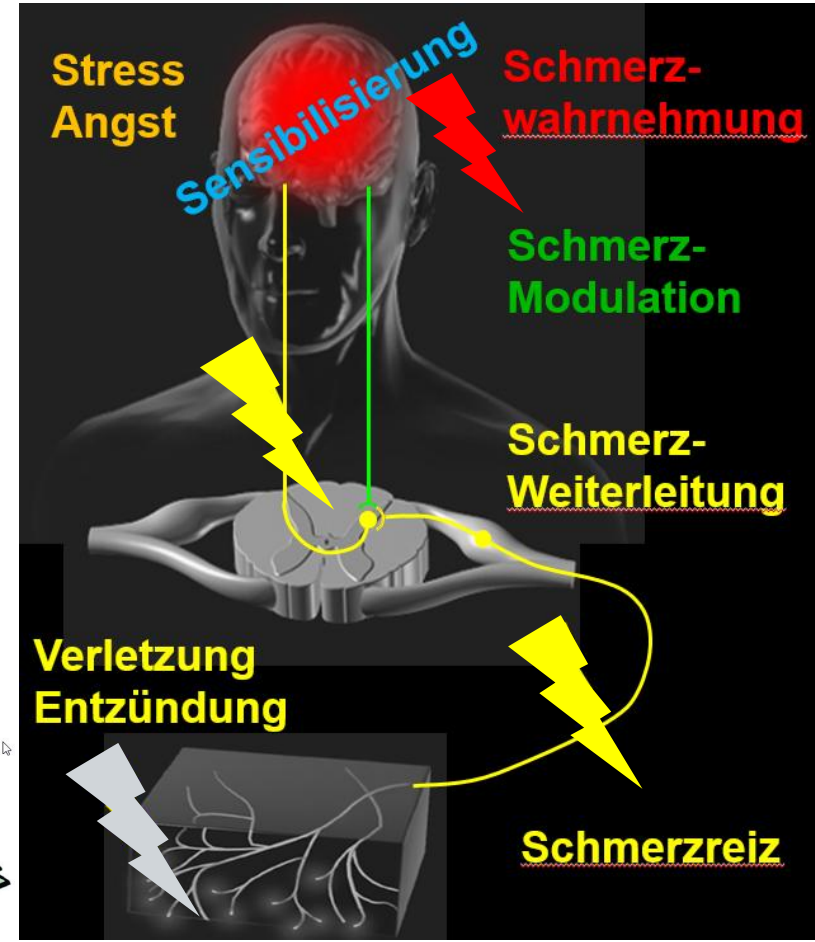
Neuropathischer Schmerz:

- Verletzung und Erkrankung der Nerven

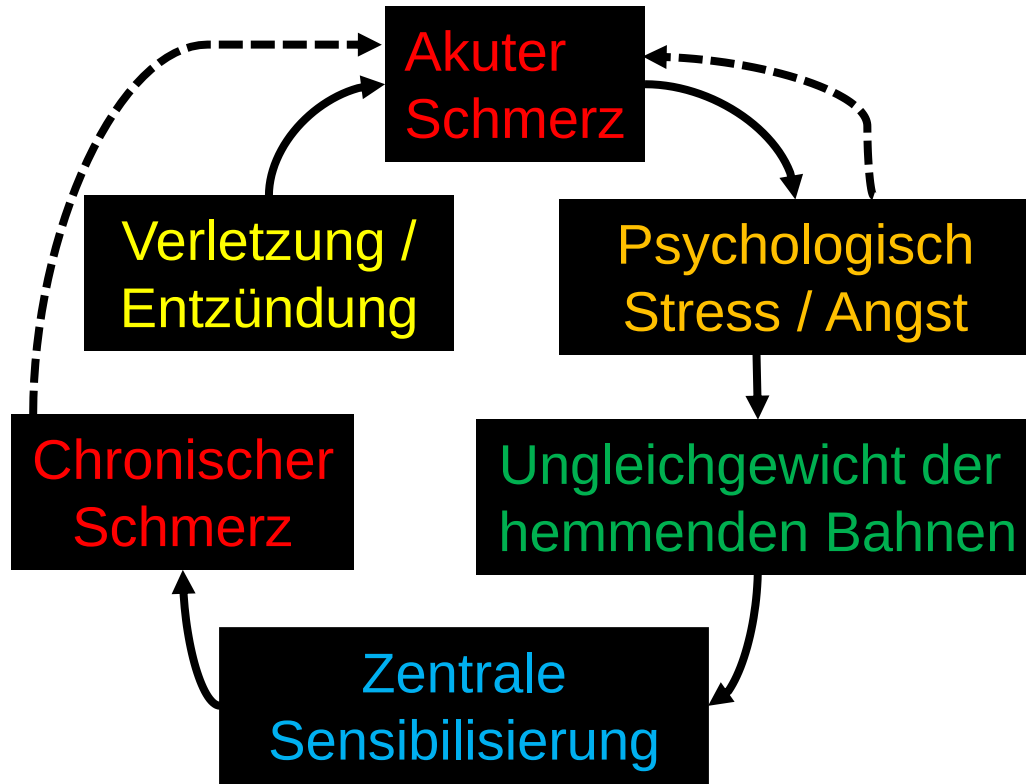
Noziplastischer Schmerz:

- Gehirn
- Sensibilisierung

Gemischter Schmerz



Wie entsteht chronischer Schmerz?



Chronischer Schmerz ist eine Erkrankung im Zentralen Nervensystem

Einführung ICD 11 durch WHO

https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html

Schmerz > 3 Monate

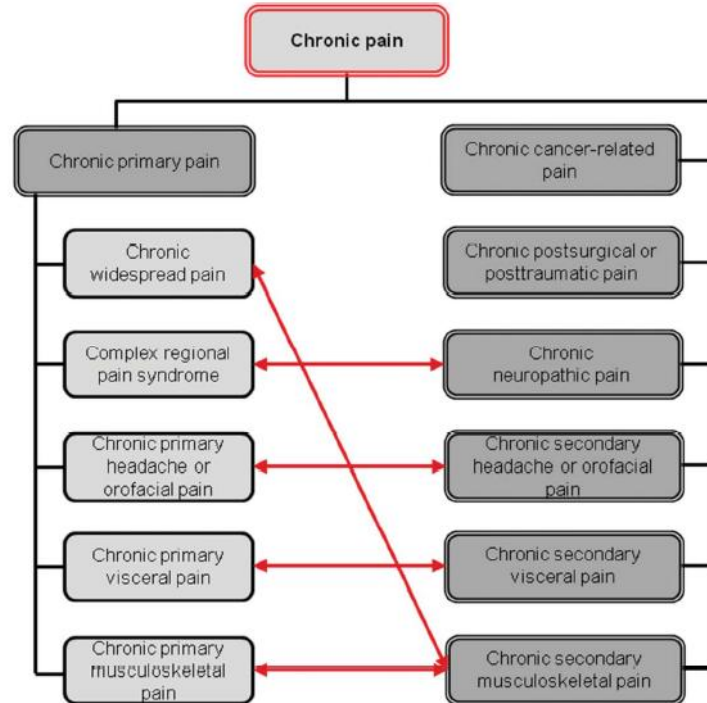
- Funktionelle Beeinträchtigung
- Emotionale Belastung

➔ NO BRAIN NO PAIN



Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the *International Classification of Diseases (ICD-11)*

Pain 2019

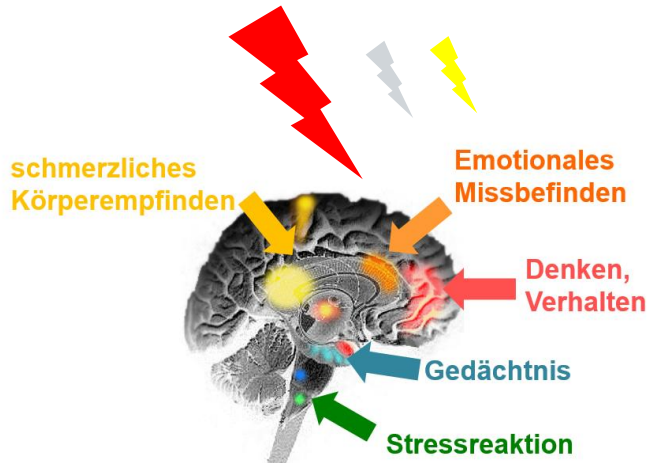


Chronic secondary pain syndromes

Schmerzerkrankungen und Ursachen

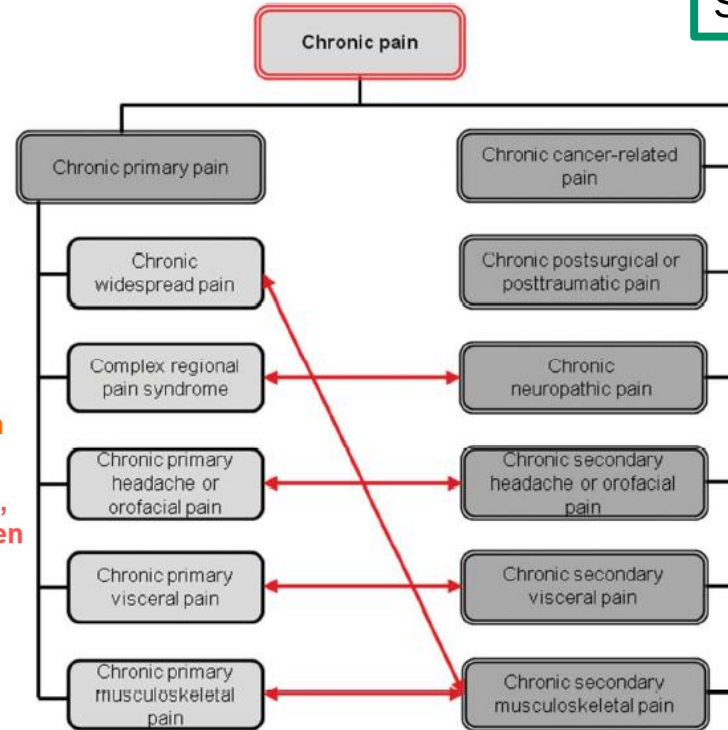
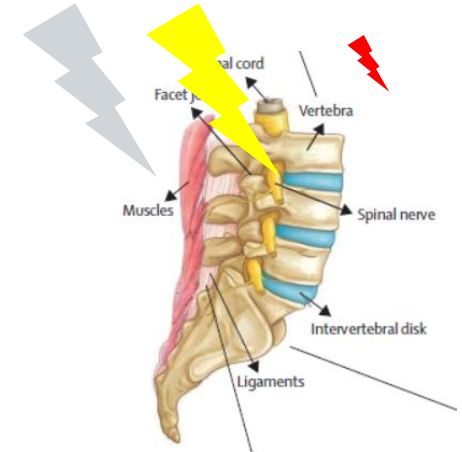
Primäre chron. Schmerzen

Entwickeln sich direkt aus zentralem Nervensystem



Sekundäre chron. Schmerzen

Entwickeln sich aus Gewebeschaden



Schmerzerkrankungen und Ursachen

Primäre chron. Schmerzen

Sekundäre chron. Schmerzen

Chronic pain

Chronic primary pain

Chronic cancer-related pain

Chronic widespread pain

Chronic postsurgical or posttraumatic pain

Complex regional pain syndrome

Chronic neuropathic pain

Chronic primary headache or orofacial pain

Chronic secondary headache or orofacial pain

Chronic primary visceral pain

Chronic secondary visceral pain

Chronic primary musculoskeletal pain

Chronic secondary musculoskeletal pain

FIBROMYALGIE

CRPS «M. Sudeck»

KOPFSCHMERZEN
z.B. MIGRÄNE

BAUCHSCHMERZEN
z.B. REIZDARM

z.B.
KREUZSCHMERZ

TUMORSCHMERZ

NACH OP ODER TRAUMA

NERVENSCHMERZEN

KOPFSCHMERZEN z.B.
NACH SCHLAGANFALL

BAUCHSCHMERZEN z.B.
ENDOMETRIOSE

z.B. ARTHROSE

Umgang mit Schmerzen

1. Akute Schmerzen als Alarmzeichen
2. Behandlung von Schmerzen
3. Prävention von chronischen Schmerzen

Akute Schmerzen als Alarmzeichen

- Ursachen selbst erkennen oder abklären lassen
 - Hausarzt oder Notarzt als erste Anlaufstelle
 - Ausschluss ernster körperlicher Ursachen
- Erste Massnahmen:
 - Physikalisch: Kälte - Wärme / Ruhestellung - Bewegung
 - Psychologisch: Ablenkung / Entspannung / Atmung
 - Medikamente: Schmerzmittel
- Erweiterte professionelle Hilfe:
 - Fachärztlich, physiotherapeutisch, psychologisch, sozial
- Allgemeine Empfehlungen für Verlauf
 - Regelmässig Schlaf, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, soziale Kontakte, Entspannung
 - Bei abgeklärten und kontrollierbaren Schmerzen früh wieder in den Arbeitsalltag zurückkehren

Behandlung von Schmerzen - Ziel

Akute Schmerzen

- Ziel Schmerz zu beseitigen oder reduzieren

Chronische Schmerzen

- Funktion und Lebensqualität zu verbessern

Behandlung der Ursache
Schmerzmedikamente

Multimodale interprofessionelle
Schmerztherapie

Multiprofessioneller Behandlungsansatz bei chronischen Rückenschmerzen

Tobias Manigold¹ · Brigitte E. Gantschig^{1,2} · Konrad Streitberger¹

¹Universitätsklinik für Rheumatologie und Immunologie, Inselspital, Universitätsspital Bern, Bern, Schweiz

²Institut für Ergotherapie, Departement Gesundheit, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich, Schweiz

³Universitätsklinik für Anästhesiologie und Schmerztherapie, Inselspital, Universitätsspital Bern, Universität Bern, Bern, Schweiz

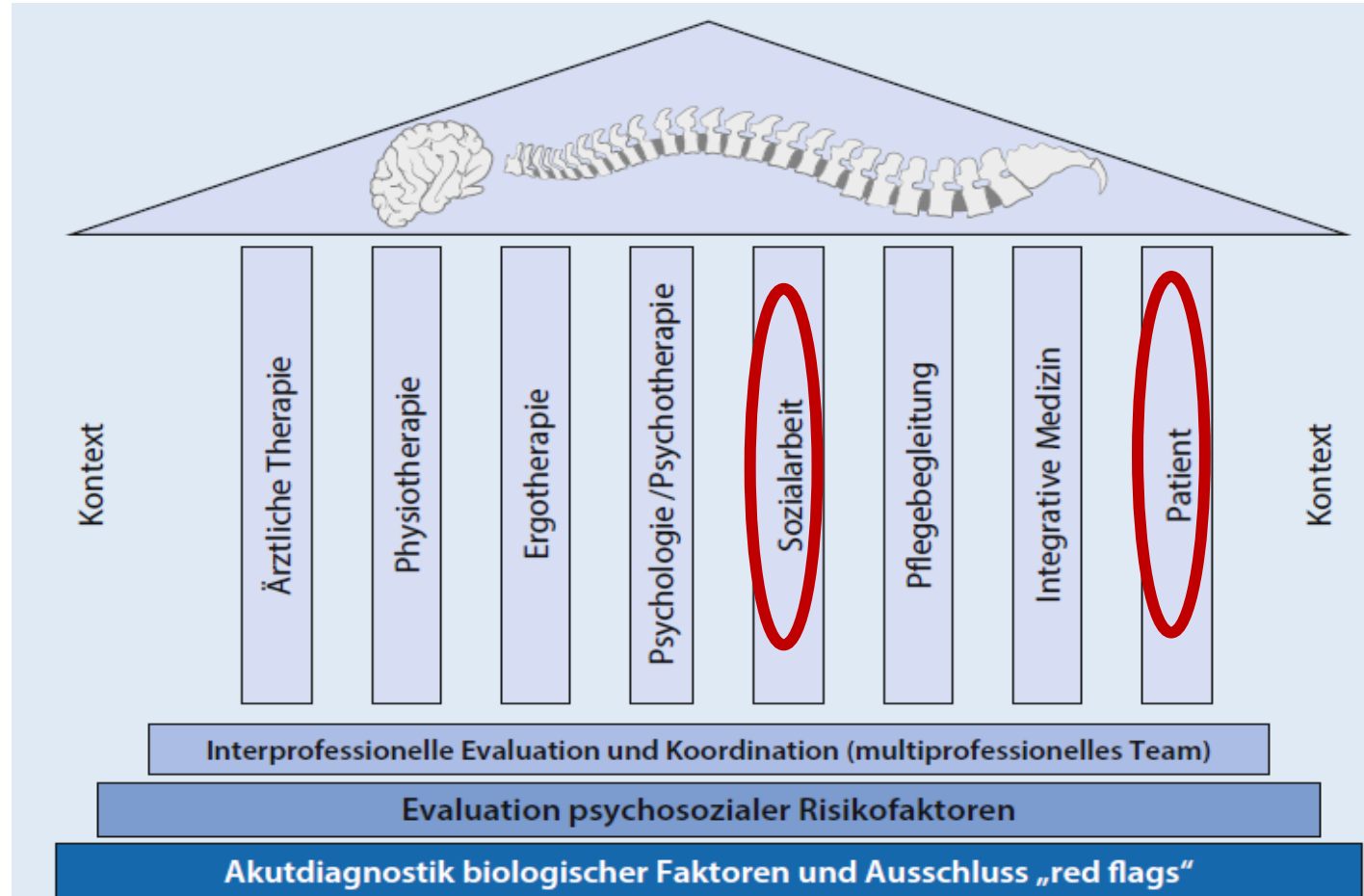
Leitthema

Z Rheumatol

<https://doi.org/10.1007/s00393-022-01258-6>

Angenommen: 8. Juli 2022

© Der/die Autor(en) 2022



Die soziale Basis in der Medizin

Biennial Review of Pain

PAIN[®]

The biopsychosocial model of pain 40 years on: time for a reappraisal?

Michael K. Nicholas

November 2022 • Volume 163 • Number 11 • Supplement 1

B. Hermann, A. Jacoby / *Epilepsy & Behavior* 15 (2009) S11–S16

Medizinische
und operative
Behandlungen



Kommunikation

Nocebo = schädliche Kommunikation:

- sprachliche und nonverbale Signale, die beim Patienten negative Erwartungen, Ängste oder Stress auslösen
- Fokus auf das negative

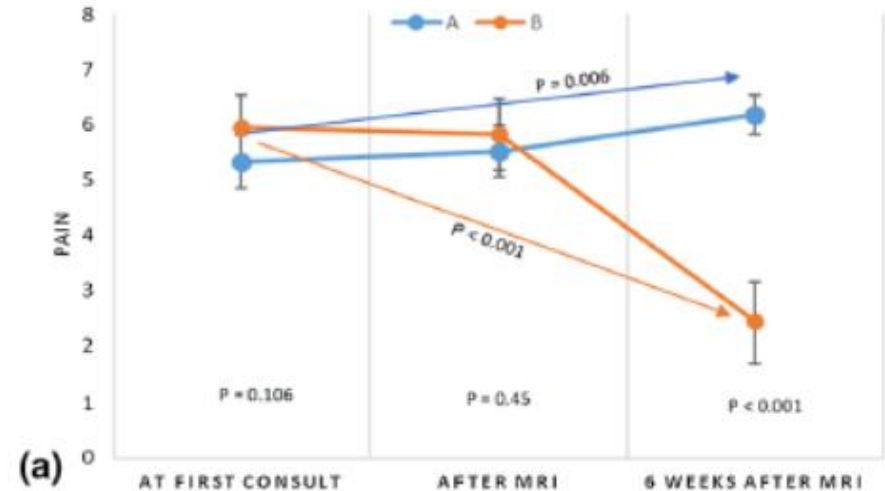
Placebo = nützliche Kommunikation

- sprachliche und nonverbale Signale, die beim Patienten positive Erwartungen, Sicherheit und Entspannung auslösen
- Fokus auf das positive

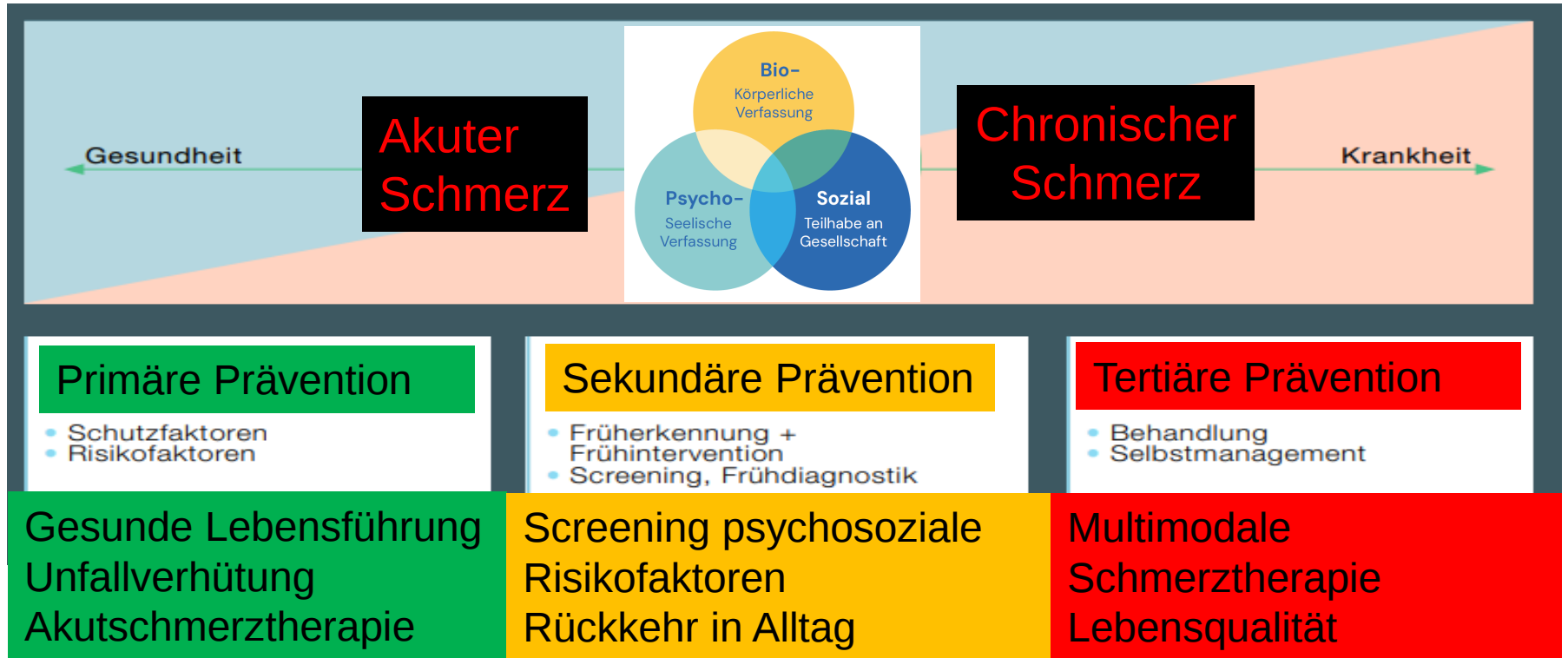


The catastrophization effects of an MRI report on the patient and surgeon and the benefits of ‘clinical reporting’: results from an RCT and blinded trials

S. Rajasekaran¹ · S. Dilip Chand Raja¹ · Bhari Thippeswamy Pushpa² · Kumar Behera Ananda¹ · Shetty Ajoy Prasad¹ · Mugesh Kanna Rishi¹



Prävention Chronischer Schmerzen



= Prävention Schmerzmittelabhängigkeit

Basis der Prävention: Gesunder Lebensstil



IASP 2020 GLOBAL YEAR FOR THE
PREVENTION OF PAIN

#GLOBALYEAR2020

WWW.IASP-PAIN.ORG/GLOBALYEAR



MAINTAIN A HEALTHY
DIET AND WEIGHT

Bewegung

EXERCISE REGULARLY



ELIMINATE
UNHEALTHY
PRACTICES

Verhaltensänderung



WORK IN
HEALTHY
POSTURES

Arbeitssituation



MANAGE
STRESS

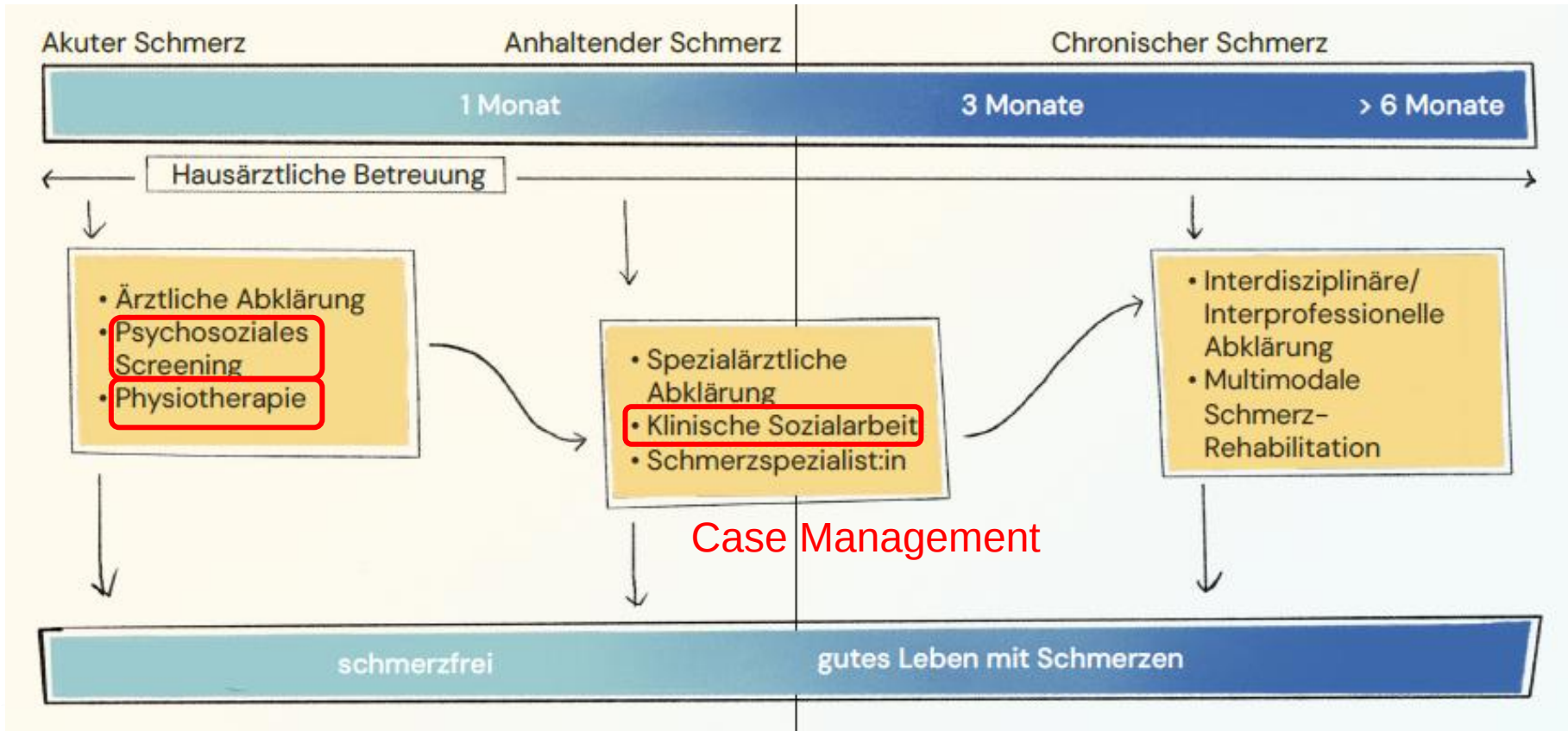
Stressmanagement

SEEK
THERAPY
WHENEVER
NEEDED

Frühzeitig Rat oder Therapie



Gesundheitspfad für muskuloskelettale Schmerzen



Psychosoziale Risikofaktoren: Screening

Psycho

Wenig Interesse / Freude?

Niedergeschlagenheit /
Hoffnungslosigkeit?

Nervosität / Ängstlichkeit?

Grübeln?

Sozial

Beeinträchtigungen im Alltag?

Familiäre Belastung?

Berufliche Belastungen?

<https://wegweiserschmerz.ch/downloads/>

Ultrakurzscreening UKS – Schmerzprävention

(auf der Basis PHQ 4 und UKS Küch et al., 2015)

Name: _____	Vorname: _____	Geburtsdag: _____	Datum: _____
Gewicht: _____ kg		Grösse: _____ cm	

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?	Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
1. wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
3. Nervosität, Ängstlichkeit, Gereiztheit	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
4. nicht in der Lage, Ihr Grübeln zu unterbrechen oder zu kontrollieren	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
5. starke oder sehr starke körperliche Schmerzen	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
6. körperliche Schmerzen hinderten mich, ein normales Leben zu führen (Haushalt, Freizeit, Beruf u.a.)	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
Familiäre oder private Belastungen	Überhaupt nicht	etwas	eher mehr	stark oder sehr stark
7. Leiden Sie gegenwärtig unter besonderen familiären bzw. privaten Belastungen oder Konflikten?	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
Berufliche Belastungen	Überhaupt nicht	eher weniger	eher mehr	stark oder sehr stark
8. Leiden Sie gegenwärtig unter besonderem beruflichen Stress (Zeitdruck, Überforderung, Konflikte, Angst um Arbeitsplatz, Unzufriedenheit mit Arbeit, anderes)?	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3
Psychosoziale Betreuung in der Behandlung	nicht wichtig	wenig wichtig	eher wichtig	besonders wichtig
9. Wie wichtig sind Ihnen in der aktuellen Situation psychologische oder soziale Unterstützungsangebote?	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3

Unterstützung für Arbeitgebende und Betroffene



1. Soziale Arbeit

2. Plattform

➤ www.wegweiserschmerz.ch



wegweiserschmerz.ch



Wegweiser Netzwerk während Schmerzbehandlung

Mein Name: _____

Sie leiden unter anhaltendem Schmerz und sind in spezialisierten ärztlichen Behandlungen.

Schmerz ist zermürend und beeinträchtigt den Alltag auf vielfältige Weise. Während der Behandlung ist die Kommunikation und Koordination im Behandlungsnetz sehr wichtig. Das heisst, dass die involvierten Fachpersonen voneinander wissen und Unterstützungen verknüpft werden.

Hier erfassen Sie Ihr Netzwerk – nehmen Sie diese Übersicht immer zu Terminen und Schmerzbehandlungen mit.

Hausärztin / Hausarzt:

Name und Adresse	Letzte Konsultation

Soziale Arbeit als Brückenbauer

Zentrale Rolle:

- Schnittstelle zwischen medizinischer Versorgung und sozialen Hilfestellungen
- Verbindung medizinisch-therapeutische Indikationen mit der persönlichen Lebenssituation.

Schwerpunkte:

- Koordination im interdisziplinären Kontext
- Schaffung von förderlichen Netzwerken
- Beratung, Erschliessung von Ressourcen und Förderung der Selbstwirksamkeit

➤ Wer finanziert die Soziale Arbeit bei kranken Menschen?

Tool für Teilarbeitsfähigkeit

**reWork Profil mit
Arbeitsfähigkeits-
zeugnis:
schrittweise
Rückkehr**

www.compasso.ch

iv|ai be

IV-Sprechstunde

Beratungsgespräche
für Fragen zur
Invalidenversicherung

www.ivbe.ch



Erfahrungen aus Praxis und Alltag Wissensgrundlagen und Lernangebote Infothek Downloads Über uns

Suche

Wegweiser Schmerz

Informationen zur Prävention chronischer Schmerzen

Ein Non-Profit-Angebot des Inselspitals Bern in Kooperation mit der Gesundheitsförderung Schweiz.

Unser Ziel ist es, den Übergang von akuten zu chronischen Schmerzen zu verhindern, schweren Verläufen vorzubeugen und die Selbstwirksamkeit sowie Lebensqualität der Betroffenen zu stärken.

Unser Angebot richtet sich an Fachpersonen, Betroffene, Angehörige, Arbeitgebende und Versicherungen.



→ Grundlagen chronische Schmerzen

Schmerz verstehen



Empfehlungen von Schmerz betroffenen und Fachpersonen

→ mehr

FAQ's



Häufig gestellte Fragen und ihre Antworten rund um Schmerz

→ mehr

Schmerzreise



Welche Meilensteine passieren Schmerz betroffene auf ihrem Rehabilitationsweg?

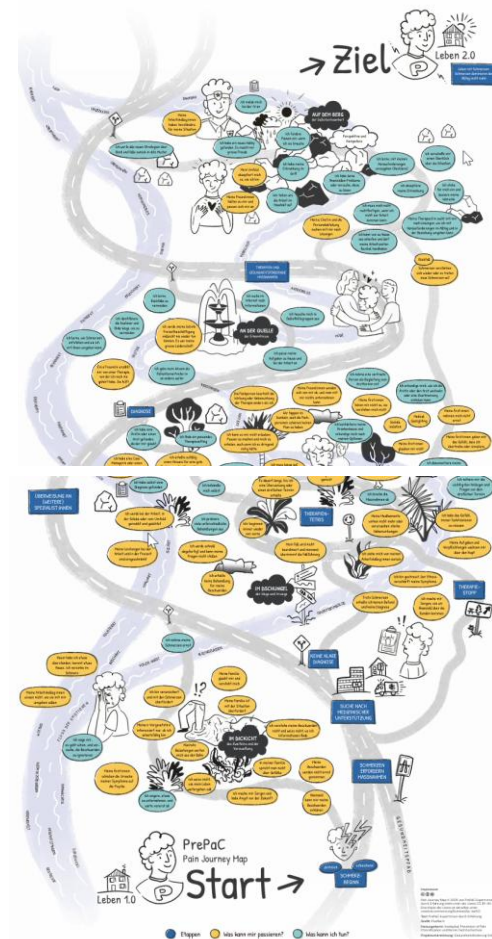
→ mehr

Infothek



Entdecken Sie hilfreiche Ressourcen zu chronischen Schmerzen

→ mehr



Plattform

www.wegweiserschmerz.ch



Erfahrungen aus Praxis und Alltag Wissensgrundlagen und Lernangebote Infothek Downloads Über uns

Suche

Wegweiser Schmerz

Informationen zur Prävention chronischer Schmerzen

Ein Non-Profit-Angebot des Inselspitals Bern in Kooperation mit der Gesundheitsförderung Schweiz.

Unser Ziel ist es, den Übergang von akuten zu chronischen Schmerzen zu verhindern, schweren Verläufen vorzubeugen und die Selbstwirksamkeit sowie Lebensqualität der Betroffenen zu stärken.

Unser Angebot richtet sich an Fachpersonen, Betroffene, Angehörige, Arbeitgebende und Versicherungen.

Schmerz verstehen



Empfehlungen von Schmerz betroffenen und Fachpersonen

→ mehr

FAQ's



Häufig gestellte Fragen und ihre Antworten rund um Schmerz

→ mehr

Infothek

Wissenssammlung zu chronischen Schmerzen

Beiträge für:

Alle

Fachpersonen

Betroffene

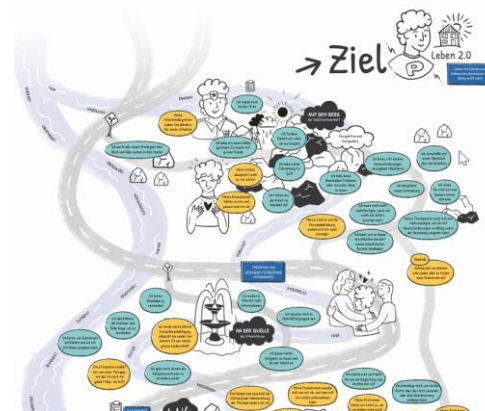
Angehörige & Bezugspersonen

Arbeitgebende

Migrant:innen

Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene

× Alle Filter zurücksetzen



Schmerzwegweiser

Was sollten Arbeitgebende und Betroffene zu Schmerzen wissen?

Unterstützen Sie PrePaC!

- Umfrage zum Stellenwert chronischer Schmerzen in der Gesellschaft und Gesundheitspolitik der Schweiz

<https://wegweiserschmerz.ch/chronische-schmerzen-in-der-schweiz-ihre-meinung-zaehlt/>

- Finanzierung zu Weiterbetreuung und Erweiterung der Plattform www.wegweiserschmerz.ch ab 2027?



Schmerzwegweiser

Was sollten Arbeitgebende und Betroffene zu Schmerzen wissen?

1. Verständnis

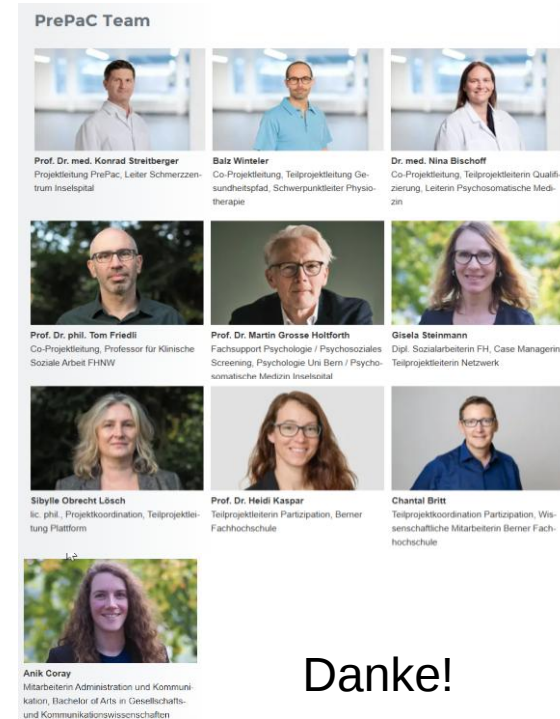
- Akute Schmerzen gehören zum Leben
- Chronische Schmerzen sind eine Erkrankung

2. Umgang

- Positive Kommunikation reduziert Schmerzen
- Achtsam und wachsam für die Prävention
- Gesunder Lebensstil und gute Akutschmerztherapie

3. Unterstützung

- Durch Soziale Arbeit
- Mit Info über www.wegweiserschmerz.ch



Danke!