PrePaC
Prevention of
Pain Chronification

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

SCHMERZ
ZENTRUM

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Compasso und focus50plus 7. Oktober 2026

Chronische Schmerzen und Arbeit – Früh erkennen, gezielt handeln, Arbeitsfähigkeit erhalten

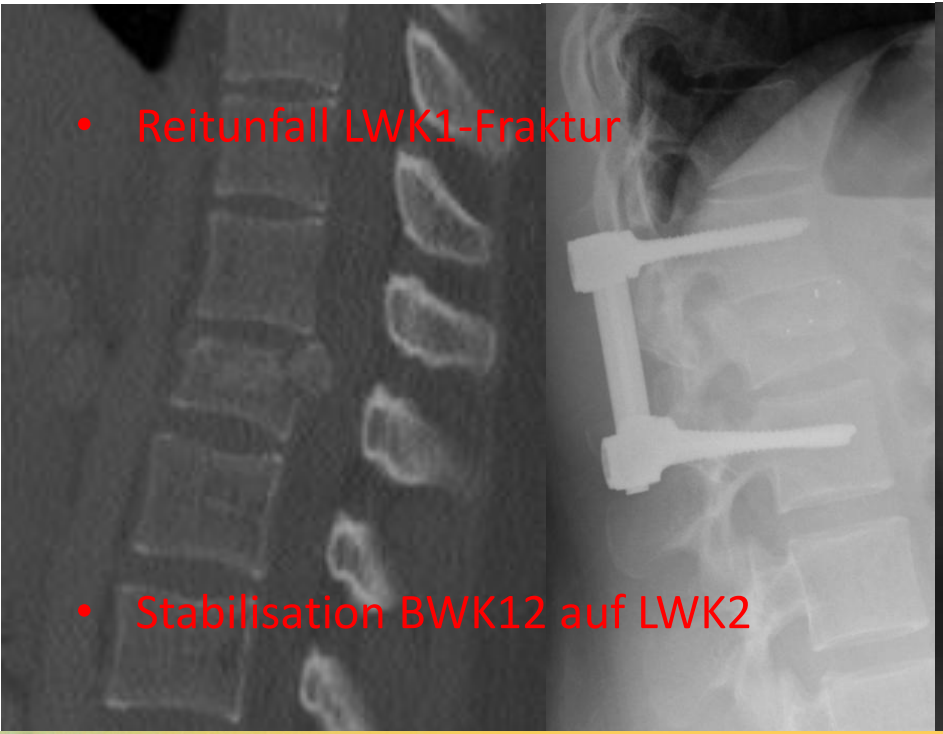


Konrad Streitberger und Gisela Steinmann

Universitätsklinik für Anästhesiologie und Schmerztherapie, Schmerzzentrum Insel

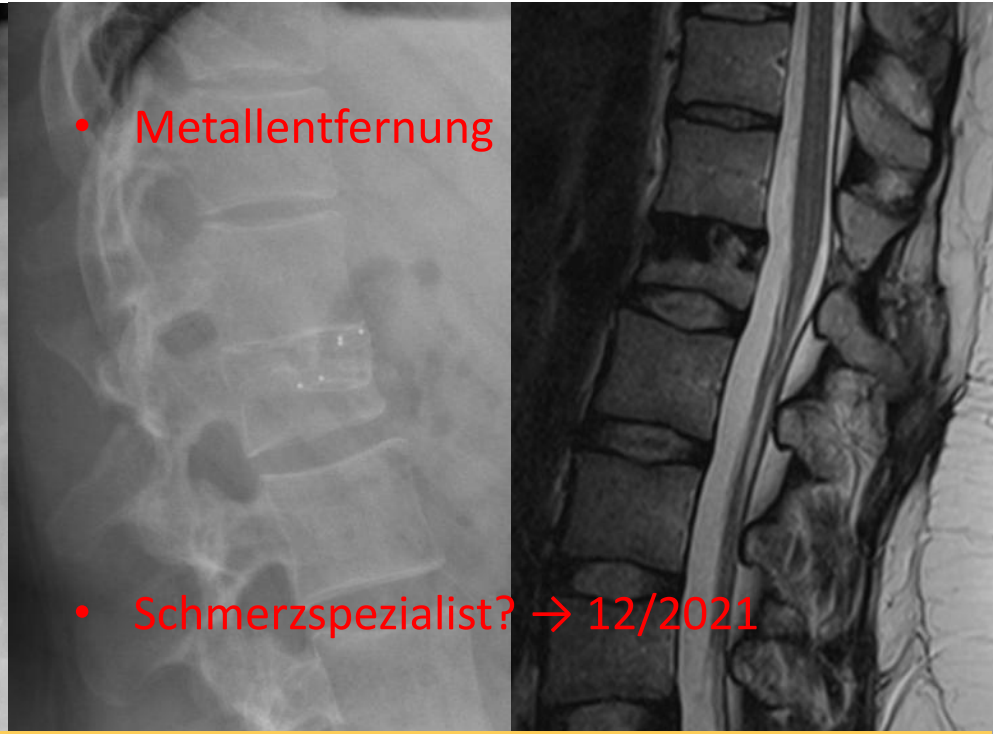
Was hat das mit dem Vortragsthema zu tun?

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 Pflegeassistentin
- Psychosoziale Risikofaktoren für Schmerzchronifizierung

Was tun?



24-jährige Patientin mit chronischen Schmerzen

GESUNDHEITHEUTE
wohldosiert informiert



SRF 10.06.2023

2022 Multimodale Schmerztherapie stationär, dann ambulant

2023 IV-Integrationsmassnahme als Projektmitarbeiterin

Aktuell: Umschulung zu MPA

PrePaC
Prevention of
Pain Chronification



Soziale Arbeit als Schlüssel für eine Biopsychosoziale Therapie

Chronische Schmerzen und Arbeit?

1. Früh erkennen: Was sind chronische Schmerzen?
2. Gezielt handeln: Wie geht Prävention chronischer Schmerzen?
3. Arbeitsfähigkeit erhalten: Was bringt soziale Arbeit?

1. Was sind chronische Schmerzen?



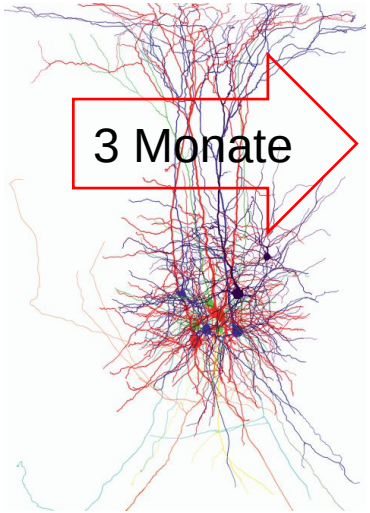
Akuter Schmerz:

Schutzmechanismus

Chronischer Schmerz:

Erkrankung

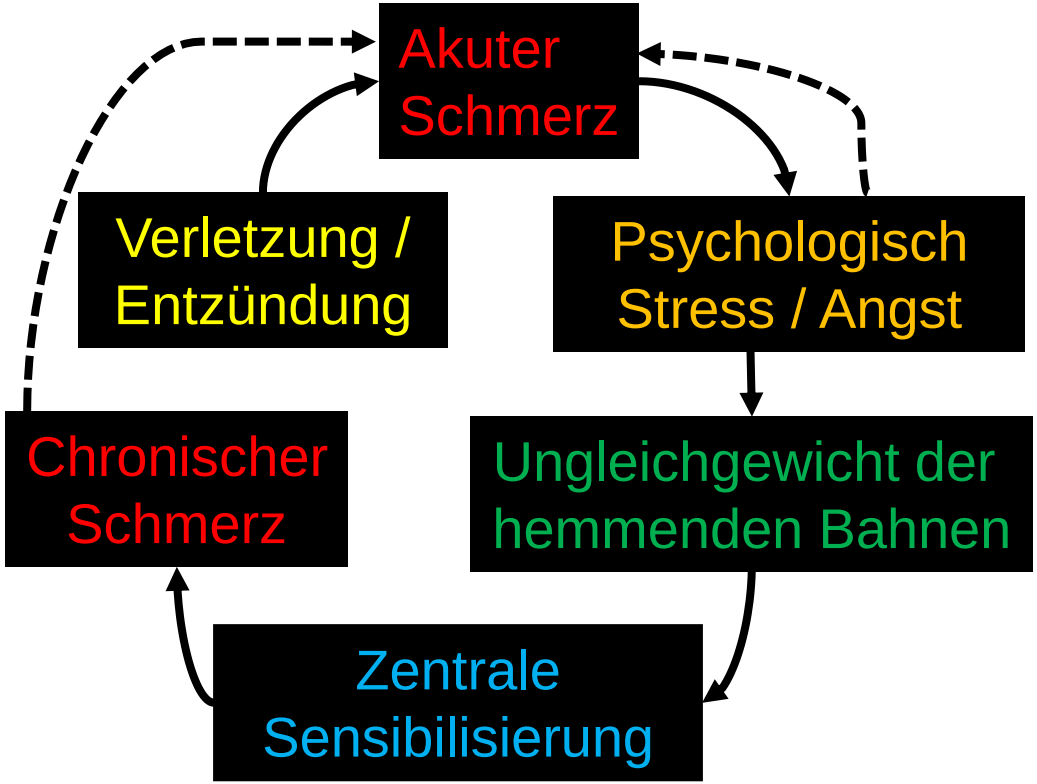






Veränderungen im Gehirn

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**

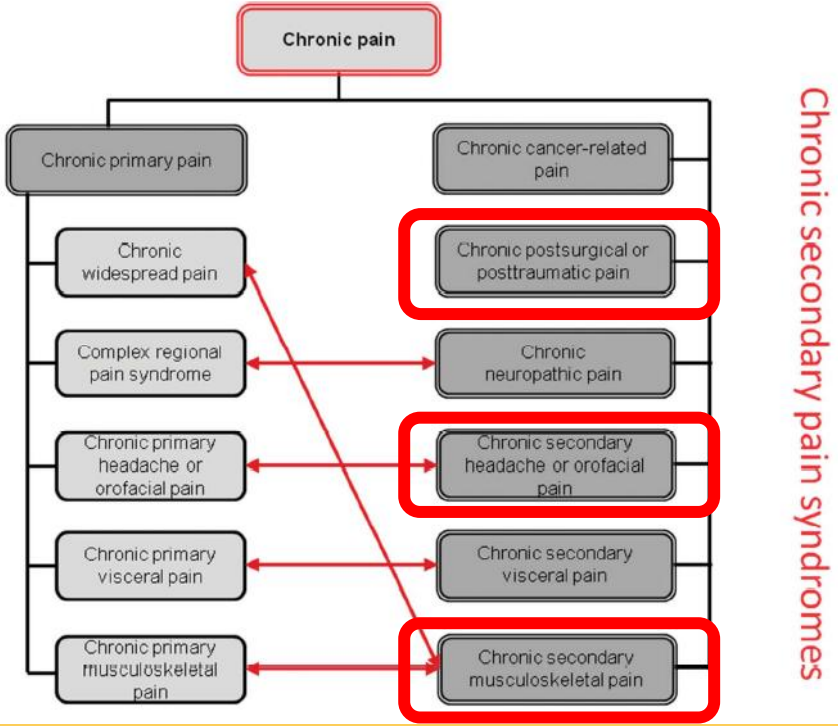


Narrative Review

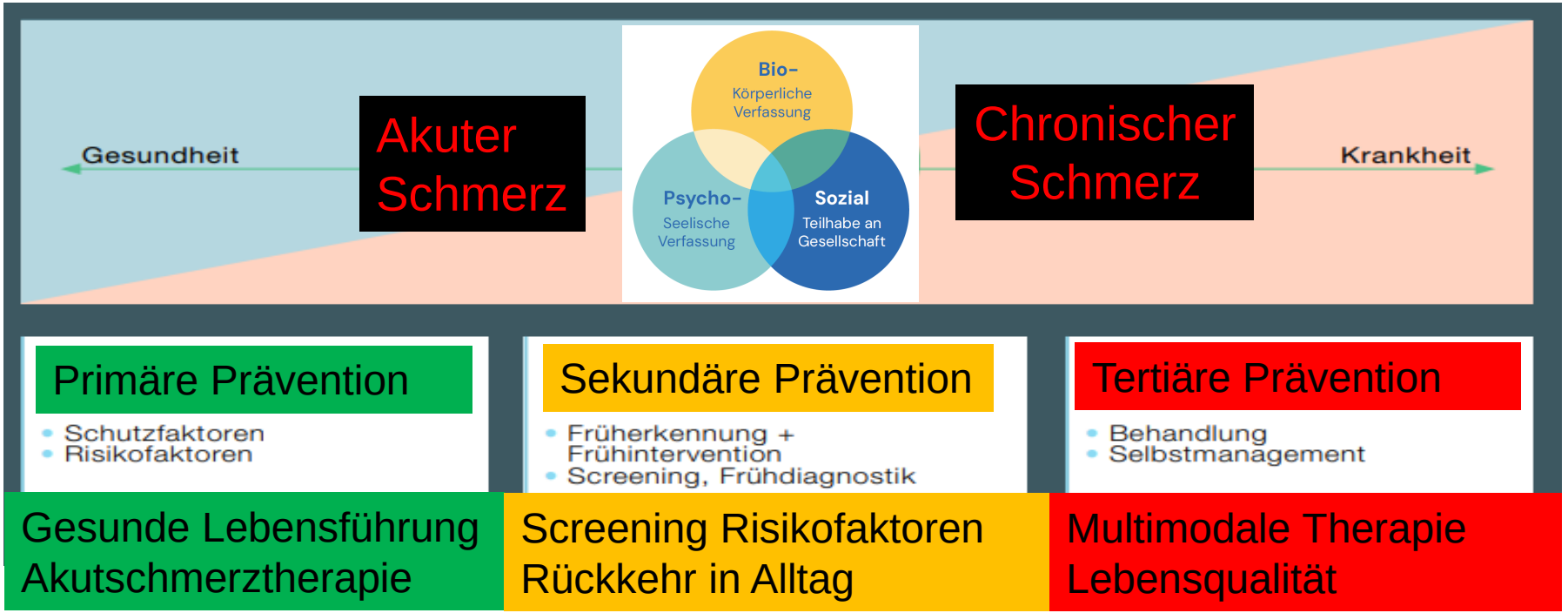
PAIN

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

Pain 2019



2. Wie geht Prävention Chronischer Schmerzen?



= Prävention Schmerzmittelabhängigkeit

PrePaC
Prevention of
Pain Chronification

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE
SCHMERZ ZENTRUM

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Projekt zur Prävention chronischer Schmerzen

Finanzierung 2023-2026 durch Gesundheitsförderung Schweiz

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Berner Fachhochschule

Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Umsetzung biopsychosoziales Modell in der Praxis!

Massnahmen:

- Gesundheitspfad muskuloskelettale Schmerzen
- Plattform → www.wegweiserschmerz.ch
- Netzwerke
- Qualifizierung
- Partizipation

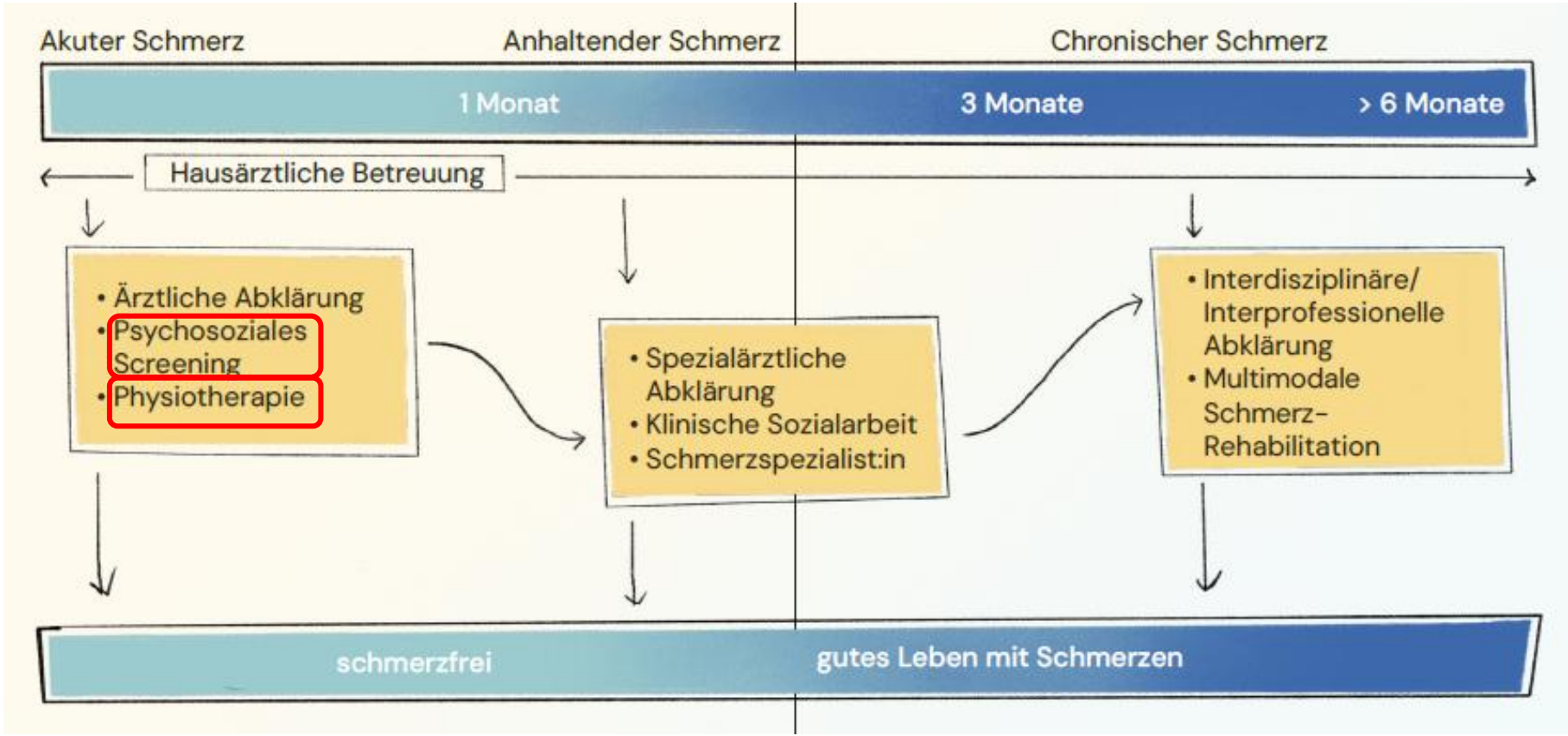
Partner:
Fachverbände
Öffentliche Vereine
Krankenversicherungen
Hochschulen u.a.

SWISS PAIN SOCIETY
SIG PREVENTION

Ziel: Prävention chronischer Schmerzen im Gesundheitswesen etablieren

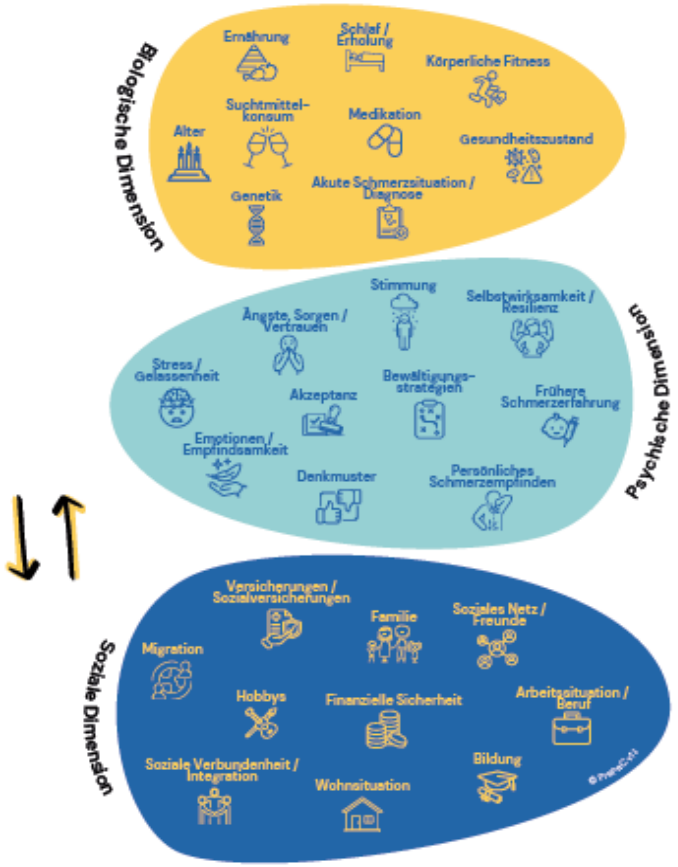
PrePaC
Prevention of
Pain Chronification

Gesundheitspfad für muskuloskelettale Schmerzen



Umsetzung internationaler Leitlinien: Giani et al 2020: https://phc.swisshealthweb.ch/de/article/doi/phc-d.2020.10152/

Psychosoziale Risikofaktoren: Screening

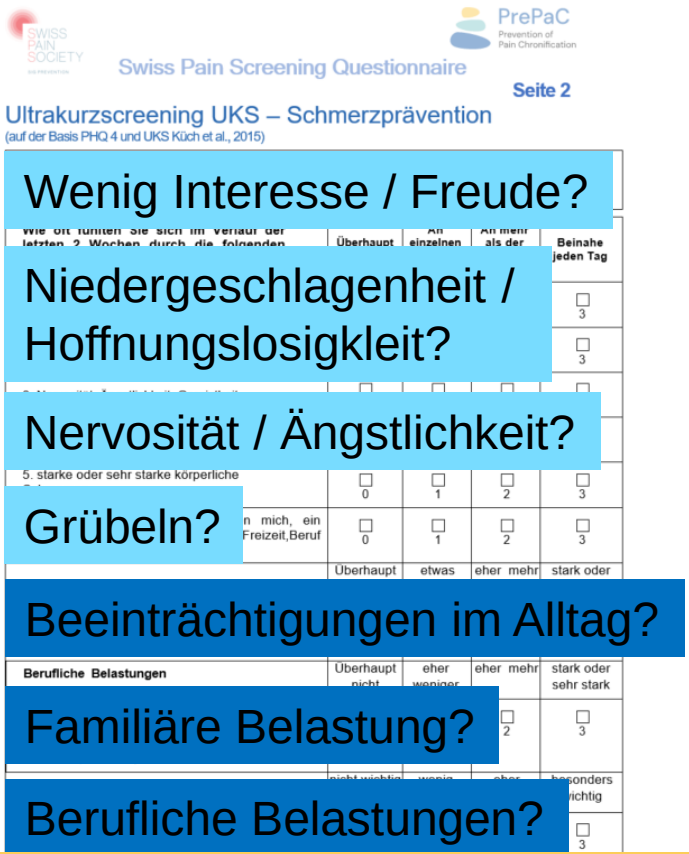


Depressivität

Angst

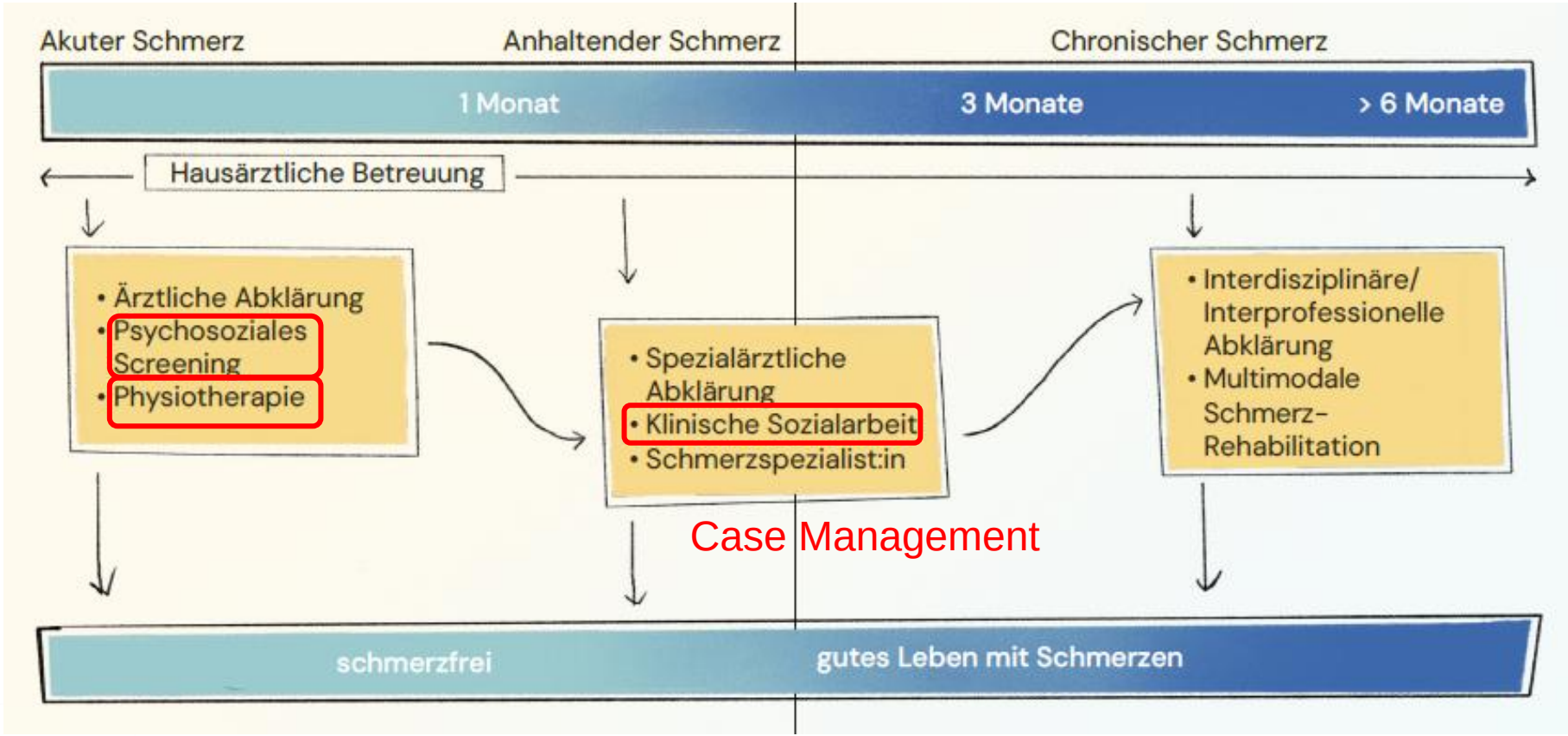
Stress

Soziale Belastungen



PrePaC
Prevention of Pain Chronification

Gesundheitspfad für muskuloskelettale Schmerzen



Umsetzung internationaler Leitlinien: Giani et al 2020: https://phc.swisshealthweb.ch/de/article/doi/phc-d.2020.10152/

3. Was bringt soziale Arbeit?



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

Medizinische und operative Behandlungen

Biopsychosoziale Basis

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

Einstieg

«Es ist für Patientinnen und Patienten wie auch für die Behandelnden und die gesamte Gesellschaft eine Kunst und Herausforderung zu lernen, mit Schmerz adäquat umzugehen.»

Prof. Dr. med. K. Streitberger



Klinische Soziale Arbeit – Einordnung und Aufgaben

Spezialisierte Fachsozialarbeit im Gesundheitswesen.
Historischer Hintergrund: Soziale Arbeit entstand aus der Armutsbekämpfung (Existenzsicherung).

Auftrag:
- Bearbeitung sozialer Probleme
- Unterstützung einer selbstbestimmten Lebensführung trotz Krankheit

Zentrale Rolle:
- Schnittstelle zwischen medizinischer Versorgung und sozialen Hilfestellungen
- Verbindung medizinisch-therapeutische Indikationen mit der persönlichen Lebenssituation *(Ressourcen/Belastungen)*.

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

Biopsycho**SOZIAL**

Das biopsychosoziale Schmerzverständnis geht davon aus, dass die Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen durch eine dynamische Wechselwirkung biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren beeinflusst wird.

- Für **Prävention** und Behandlung ist es entscheidend, zu erkennen, welche belastenden Faktoren die Schmerzproblematik verstärken und welchen **Ressourcen** gezielt genutzt werden können, um die Schmerzbewältigung zu unterstützen.

  Bsp: Negative Denkmuster versus Zuversicht

- **Jede Situation ist individuell**: Dieselbe Erkrankung und vergleichbare medizinische Behandlung kann je nach Alter, Beruf und Lebenslage unterschiedliche Unterstützungen und Leistungen hervorrufen.

  Bsp: Ein 62-jähriger selbständiger Landschaftsgärtner in körperintensivem Beruf steht an einem ganz anderen Punkt als eine junge alleinerziehende Mutter mit Teilzeitanstellung.

PrePaC – Modell
Sozialmedizinische Schmerzsprechstunde

- Gemeinsames Erstgespräch Medizin und Soziale Arbeit
- Handlungsschritte von Anfang an interdisziplinär und interprofessionell
- Soziale Probleme als Teil der biopsychosozialen Schmerzdynamik
- Niederschwelliges Beratungsgefäss 'IV-Sprechstunde' mit IV-Stelle Bern

✓ Ermöglicht vertieftes Fallverstehen

✓ Schafft Brücken

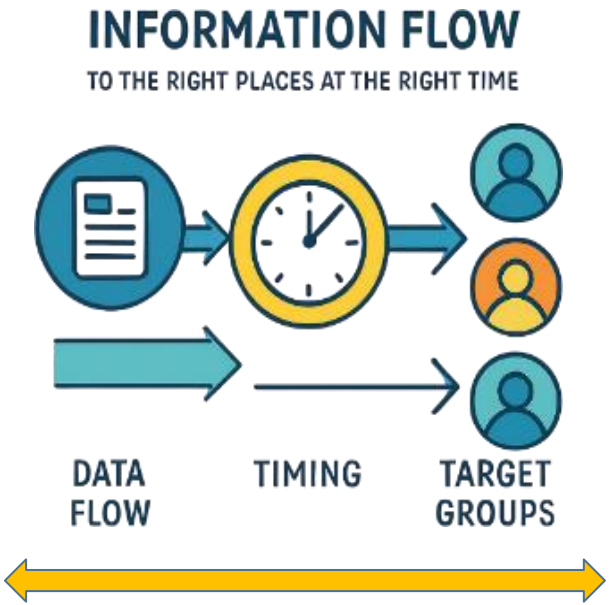
✓ Stärkt!

✓ ZUKUNFTSMODELL



Siehe Sozialmedizinische Sprechstunde | Wegweiser Schmerz

Koordination –
und Case Management



DAS MAGAZIN

Mein Profil

Kolumnen Reportagen Leserbriefe Kreuzworträtsel

Startseite | Das Magazin | Burnout: Wie ich zum Fall für die IV wurde

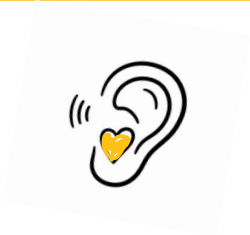
Abo **Burnout-Erfahrungsbericht**

Wie das Schweizer Gesundheitssystem mich kränker machte, als ich bin

Alle kümmerten sich um sie: Therapeutinnen, Case-Manager, Krankenkasse, IV. Doch unsere Autorin ertrinkt in Beratung und wird zum Fall. Dabei wollte sie doch nur eins: arbeiten.

*Paula Grünwald (Das Magazin)
Publiziert: 09.04.2026, 18:52

100



Erfolgsfaktor 1 – **Zuhören**

Schmerz ist persönlich
Schmerz ist nicht sichtbar

- ✓ **Ausgangspunkt der Beratung sind die unmittelbaren Sorgen und Fragen**:
  Was beschäftigt heute am meisten?

- ✓ Situationserfassung:
  Anamnese, Klärung von Anliegen, Auftrag und Rahmen der aktuellen Situation

- ✓ **Soziale Diagnostik als gemeinsamer Verstehensprozess**:
  Betroffene und Fachperson erarbeiten zusammen, wie Lebenssituation, Beziehungen und Ressourcen mit der Gesundheit zusammenhängen

Siehe Soziale Diagnostik in der Schmerzprävention | Wegweiser Schmerz oder Kommunikation und Diagnostik - Wegweiser Schmerz



Erfolgsfaktor 2 – **Wirkung durch Handlung**

Was brauchts und wie wird’s möglich?
Alltagsorientierung und Entlastung

- ✓ **Externe Angebote und vorhandene Ressourcen:**
  Sinnvolle Unterstützung identifizieren und aufgleisen, eigene Potenziale nutzen und stärken, Angehörige beiziehen (Bsp. Fahrdienste, Einkäufe, Haushaltshilfen)
  Aktive Freizeitgestaltung - Bewegung trotz Schmerzen
- ✓ **Anpassungen Arbeitsplatz:**
  Aussagekräftige Arztzeugnisse, flexible Einsatzplanung, gute und schlechte Tage würdigen (Energiemanagement)

Siehe Angebote Rheumaliga | Wegweiser Schmerz oder Empfehlungen von Expert:innen und Betroffenen | Wegweiser Schmerz



Erfolgsfaktor 3 – **Druck wegnehmen**

Hoher Koordinationsbedarf
Übersicht über involvierte Fachpersonen und Zuständigkeit

- ✓ Organisierte und koordinierte Behandlungspfade:
  «Aber was fehlte war wie gesagt, über lange Strecken, eigentlich bis heute, die Koordination. Die musste eigentlich immer ich übernehmen.» Externe Projektevaluation PrePaC - Rückmeldung aus Patienteninterview

- ✓ Partizipation:
  «Menschen mit chronischen Schmerzen bringen wertvolles Erfahrungswissen mit. Wenn dieses Wissen gleichberechtigt mit dem Fachwissen von Gesundheitsfachpersonen einbezogen wird, kann Versorgung entstehen, die näher am Alltag und an den tatsächlichen Bedürfnissen der Betroffenen ist.» Chantal Britt, Teilprojektkoordination Partizipation PrePaC

Siehe Partizipation - Wegweiser Schmerz oder Sozialmedizinische-Sprechstunde-PrePaC_Wegweiser-Patient_01.06.2026.pdf

Erfolgsfaktor 4 – **Perspektivwechsel**

Integration trotz Schmerzen
Handlungsspielräume nutzen

- ✓ Prozess Auseinandersetzung:
  Situationen verändern sich – und mit ihnen auch der Schmerz und das Schmerzempfinden.
  Förderung von Selbstwirksamkeit dank Verständnis zu biopsychosozialen Dynamiken
  Bsp.: von ‘wie stark sind die Schmerzen?’ hin zu ‘was gelingt trotz Schmerzen?’

- ✓ **Beizug Schmerzspezialist:innen**:
  Gesundheitsfachpersonen mit Spezialisierung auf die interprofessionelle Diagnose und multimodale Behandlung chronischer Schmerzen
  Swiss Pain Society (SPS)

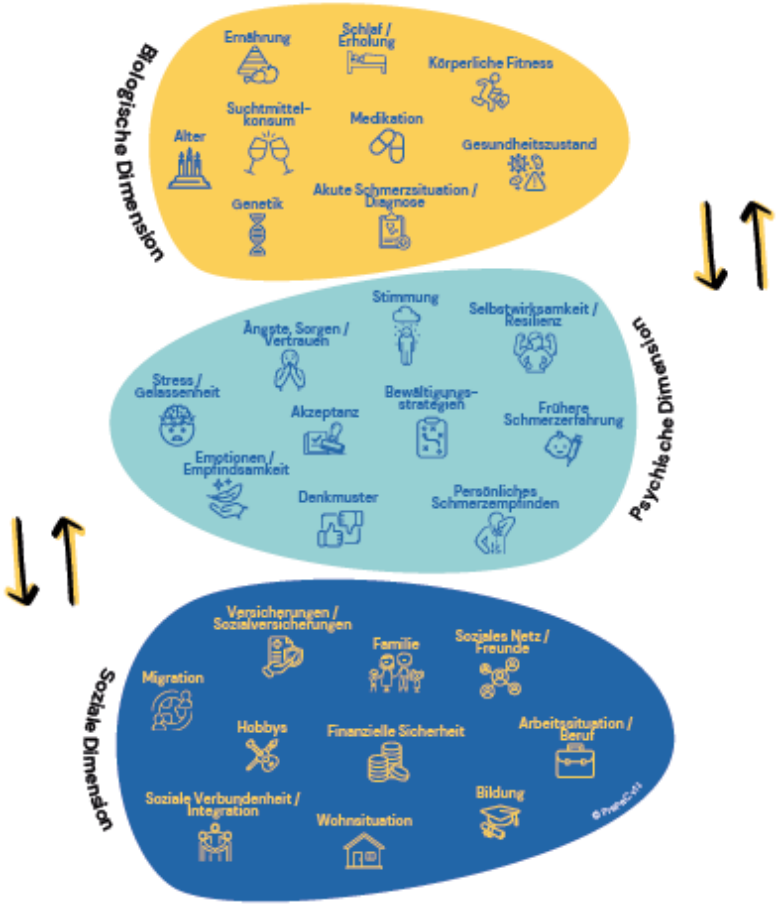
Siehe PrePaC_Factsheet_Betroffene_final-21.05.2026.pdf oder Unterstützung bei chronischen Schmerzen | Wegweiser Schmerz

Take Home Messages

- ✓ **Schmerz ist persönlich:**
  Das Verständnis des biopsychosozialen Schmerzgeschehens trägt zu einer erfolgreichen Integration bei.

- ✓ **Prävention ist Teamarbeit:**
  Es braucht gemeinsame Abstimmung und organisierte, interprofessionelle Behandlungspfade.
  Klinische Soziale Arbeit als Brückenbauerin.

- ✓ Pionierprojekt PrePaC:
  Erfahrungen, Informationen, Instrumente
  www.wegweiserschmerz.ch



Plattform www.wegweiserschmerz.ch

PrePaC
Prevention of Pain Chronification

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 Schmerzbetroffenen und Fachpersonen

→ mehr

FAQ's

Häufig gestellte Fragen und ihre Antworten rund um Schmerz

→ mehr

Schmerzreise

Welche Meilensteine passieren Schmerzbetroffene auf ihrem Rehabilitationsweg?

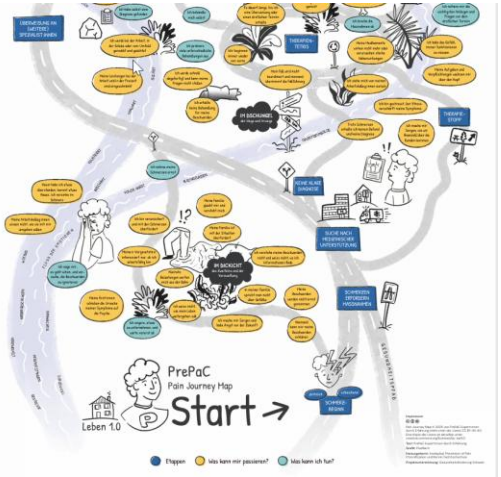
→ mehr

Infothek

Entdecken Sie hilfreiche Ressourcen zu chronischen Schmerzen

→ mehr





Plattform

www.wegweiserschmerz.ch



PrePaC
Prevention of Pain Chronification

Erfahrungen aus Praxis und Alltag Wissens

Wegweiser Schmerz

Informationen zur Prävention chronischer Schmerzen

Ein Non-P
Gesundhe

Infothek

Wissenssammlung zu chronischen Schmerzen

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.

Beiträge für:

Alle | Fachpersonen | Betroffene | Angehörige & Bezugspersonen | Arbeitgebende | Migrant:innen | Kinder, Jugendliche & junge Erwachsene

× Alle Filter zurücksetzen

Schmerz verstehen

Empfehlungen von Schmerzbetroffenen und Fachpersonen

→ mehr

FAQ's

Häufig gestellte Fragen und ihre Antworten rund um Schmerz

→ mehr

Schmerzreise

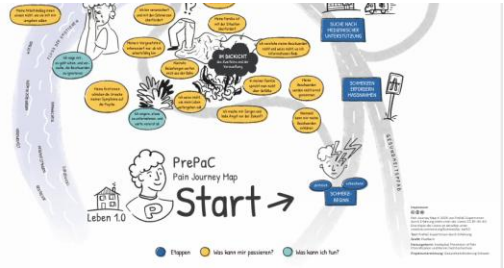
Welche Meilensteine passieren Schmerzbetroffene auf ihrem Rehabilitationsweg?

→ mehr

Infothek

Entdecken Sie hilfreiche Ressourcen zu chronischen Schmerzen

→ mehr



Chronische Schmerzen und Arbeit?



1. Chronische Schmerzen als Erkrankung früh erkennen

2. Prävention gezielt biopsychosozial angehen

3. Arbeitsfähigkeit mit sozialer Unterstützung erhalten
   - ➢ **Soziale Arbeit als Brückenbauer** – **Koordination** / Case Management





www.wegweiserschmerz.ch

Vision für Schmerzprävention - wohin gehen wir?

PrePaC am Inselspital beendet per 12/2026 → Transformation

Kantonale / regionale Ebene

Nationale Ebene

INSELSPITAL UNIVERSITÄTSSPITAL BERN HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE | SCHMERZ ZENTRUM → → → SWISS PAIN SOCIETY

www.prepac.ch

www.wegweiserschmerz.ch
www.reperesdouleur.ch

Chronische Schmerzen und Arbeit?

Unterstützung bieten wir mit:

- der Plattform www.wegweiserschmerz.ch
- dem Gesundheitspfad
- einem guten Netzwerk
- Klinischer Sozialer Arbeit in der Medizin

Wir brauchen dafür Ihre Unterstützung!



Danke!