MyBrainCity

The Pain App for YOUths

Handbuch

für Versorgende



Inhalt

1 Einführung 4
2 Patient:innen-Modul 4
2.1 Bereich „Wissen“ 4
2.1.1 Was ist Schmerz? 5
2.1.2 Schmerz & Gefühle 7
2.1.3 Schmerz & Stress 8
2.1.4 Schmerz und Schlaf 8
2.1.5 Schmerz-Wörterbuch 8
2.1.6 Wissens-Quiz 8
2.2 Bereich „Machen“ 9
2.2.1 Hilfreiche Strategien 9
2.2.2 Aktiv im Alltag 10
2.2.3 Zufallsgenerator 11
2.3 Bereich „Meins“ 11
2.3.1 Meine Ziele 11
2.3.2 Meine Reminder 11
2.3.3 Meine Lesezeichen 11
2.3.4 Meine Strategien 12
2.3.5 Meine Therapie 12
2.3.6 Mein Biopsychosziales Modell 12
2.3.7 Mein Teufelskreis 12
2.3.8 Mein Positiv-Tagebuch 12
2.3.9 Meine Schule 13
2.4 Bereich „Feedback“ 13
2.5 Spiele 13
2.6 Videos 13
2.7 Hilfreiche Kontakte 14
2.8 Klickpfade / App-Struktur Patient:innen-Modul 15
2.8.1 Homescreen 15
2.8.2 Seitenmenü 16
3 Eltern-Modul 17
3.1 Bereich „Wissen“ 17
3.1.1 Was ist Schmerz? 18
3.1.2 Therapiekonzept 18

3.1.3 Schmerz & Gefühle 19
3.1.4 Schmerzwörterbuch 20
3.2 Bereich „Begleiten“ 20
3.2.1 Halt geben 21
3.2.2 Unterstützen 21
3.3 Bereich „Meins“ 23
3.3.1 Meine Ziele 23
3.3.2 Meine Notizen 23
3.3.3 Meine Reminder 23
3.3.4 Meine Lesezeichen 23
3.3.5 Mein Positiv-Tagebuch 24
3.3.6 Mein Impulsgenerator 24
3.4 Bereich „Feedback“ 24
3.5 Videos 25
3.6 Hilfreiche Kontakte 25
3.7 Klickpfade / App-Struktur Eltern-Modul 26
3.7.1 Homescreen 26
3.7.2 Seitenmenü 27

1 Einführung

Dieses Handbuch dient einer Einführung in den Aufbau und die Funktionsweise der „MyBrainCity“-App. Die App umfasst ein Patient:innen-Modul und ein Eltern-Modul und kann im Rahmen der stationären interdisziplinären multimodalen Schmerzthreapie und zur poststationären Versorgung von Patient:innen im Alter von 8-18 Jahren mit chronischen Schmerzen eingesetzt werden. Im Folgenden werden die einzelnen Module vorgestellt. Ergänzend umfasst dieses Handbuch konkreten Handlungsempfehlungen zum Einsatz der App in die stationäre sowie poststationäre Versorgung. Die Empfehlungen werden zur leichteren Orientierung farblich hervorgehoben.

2 Patient:innen-Modul

Das Modul für Patient:innen umfasst die vier Bereiche „Wissen“, „Machen“, „Meins“ und „Feedback“.

2.1 Bereich „Wissen“

Eine verständliche Schmerzedukation bildet die Grundlage für eine erfolgreiche Schmerztherapie. Gerade zu Beginn einer Schmerztherapie kann daher auf den Bereich „Wissen“ zurückgegriffen werden. Darin werden Schmerzedukationsinhalte im Sinne eines Nachschlagewerks kompakt dargestellt. Neben verständlich aufbereiteten Texten werden zentrale Inhalte auch mittels Bild- und Videomaterial dargestellt. Eine Lesezeichen-Funktion ermöglicht das Markieren relevanter Seiten oder Abschnitte. Diese können im Bereich „Meins“ > „Meine Lesezeichen“ einfach aufgerufen werden, ohne den gesamten Bereich „Wissen“ erneut sichten zu müssen.

Schmerzedukation während des stationären Aufenthaltes:

- **Ihre eigenen Favoriten:** Sie können sich in Ihrer App selbst Lesezeichen für Abschnitte und Seiten setzen, auf die Sie Patient:innen wiederkehrend in Therapiesitzungen aufmerksam machen möchten.
- **Vorbereitung der Therapiesitzungen:** Sie können mit den Patient:innen relevante Abschnitte über die Lesezeichen-Funktion markieren, die sie beispielsweise als Hausaufgabe zur Vorbereitung von Therapiesitzungen lesen können. Auch Filme können spielerisch und einfach als Vorbereitung für die Therapiesitzung zur vertieften Schmerzedukation genutzt werden.
- **Veranschaulichung komplexer Zusammenhänge:** Das Bildmaterial kann im Rahmen der Therapiesitzungen zur Veranschaulichung komplexer Zusammenhänge der Schmerzverarbeitung eingesetzt werden.
- **Therapeutische Hausaufgaben**: Sie können die Patient:innen bitten, Inhalte der Edukation als Nachbereitung in eigenen Worten zusammenzufassen. Die Patient:innen können dazu dann den Bereich „Wissen“ im Sinne eines Nachschlagewerks nutzen.

Schmerzedukation in der poststationären App-Nutzung:

- **Vorbereiten auf den Alltag**: Bereits während des stationären Aufenthaltes können Sie sich mit den Patient:innen für den poststationären Alltag **relevante Bereiche** der App gezielt anschauen und **markieren**. Sie können gemeinsam in der App **Ziele eintragen und Erinnerungen setzen**, nach der Station bestimmte Inhalte aufzufrischen, Strategien durchzuführen oder feste Pausen einzuplanen. **Störungsmodelle**, Therapiematerial oder wichtige Hinweise können entweder in der App eingetragen oder unter „Meins“ > „Meine Therapie“ gespeichert werden.
- **Unterstützung im Alltag:** Die Patient:innen können durch die Individualisierung der App darin unterstützt werden, Behandlungsziele und die Empfehlungen auch zu Hause weiter zu verfolgen. Nach der stationären Entlassung können die Patient:innen bei Fragen, Unklarheiten oder Unsicherheiten die im Vorfeld markierten Stellen schnell auffinden. Im poststationären Kontakt können Sie die Patient:innen auch gezielt auf die App verweisen, bspw. um die individuellen Störungsmodelle ins Gedächtnis zu rufen oder Edukation aufzufrischen.

2.1.1 Was ist Schmerz?

Im Untermenü „Was ist Schmerz“ dient der Film „Den Schmerz verstehen und was zu tun ist in 10 Minuten!“ einem allgemeinen Einstieg in das Thema chronische Schmerzen.

2.1.1.1 Akut vs. Chronisch

Im Unterpunkt „Akut vs. Chronisch“ wird der Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen auf eine kompakte Weise erklärt. Dies ist wichtig, um den Jugendlichen die Notwendigkeit einer aktiven Schmerzbewältigung näher zu bringen und nachvollziehbar zu machen.

2.1.1.2 Schmerzverarbeitung im Gehirn

Im Unterpunkt „Schmerzverarbeitung im Gehirn“ wird die Entstehung der Schmerzen im Gehirn mithilfe von Bild- und Videomaterial erklärt. Insbesondere wird auf den Weg des Schmerzes bei akuten Schmerzen und die Besonderheit des Schmerzgedächtnisses bei chronischen Schmerzen eingegangen.

2.1.1.3 Biopsychosoziales Modell

Der Unterpunkt „Biopsychosoziales Modell“ dient der Erläuterung des multifaktoriellen bio-psycho-sozialen Modells zur Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen. Ebenfalls findet sich hier eine ausführliche Erklärung zum Teufelskreis der Schmerzen.

- **Erarbeiten eines individuellen Biopsychosozialen Modells:**
    - Durch Anklicken des Unterpunktes „Ab auf Entdeckungstour“ gelangen die Jugendlichen in den App-Bereich „Meins“ (s. 2.3) und können hier ihr individuelles Bio-Psycho-Soziales Modell oder ihren individuellen Teufelskreis der Schmerzen ausfüllen, abspeichern und immer wieder auf diesen zurückgreifen.
    - Daraus können dann wiederum realistische therapeutische Ziele abgeleitet und unter „Meine Ziele“ (s. 2.3.1) in der App eingetragen werden. Auf diese kann im Verlauf der Schmerztherapie immer zurückgegriffen werden, auch können sie nach Bedarf angepasst werden.

2.1.1.4 Was tun

Im Abschnitt „Was tun“ werden das Therapiekonzept sowie die Hauptziele einer Schmerzbehandlung erläutert. Dies eignet sich v.a. für neu aufgenommene Patient:innen, bei denen noch Unklarheiten bestehen oder Fragen zur Schmerztherapie aufkommen.

- **Erklären des Ablenkungseffekts:** Mittels einer interaktiven Grafik kann den Patient:innen visuell gezeigt werden, welchen Effekt Ablenkungsstrategien auf das Empfinden von Schmerzen haben.

Darüber hinaus enthält der App-Bereich „Was tun“ wichtige weiterführende Unterpunkte, die insbesondere den Bereich der Rückfallprophylaxe betreffen. Er kann somit von den stationären Versorgenden für die Vorbereitung der Entlassung und Erarbeitung von Strategien zur Rückfallprophylaxe sowie poststationär zur Untermauerung der im stationären Aufenthalt ausgesprochenen Empfehlungen genutzt werden. Die einzelnen weiterführenden Unterpunkte lauten:

2.1.1.5 Dranbleiben

Nach der Entlassung haben die Patient:innen und ihre Eltern die herausfordernde Aufgabe, an den schmerztherapeutischen Empfehlungen festzuhalten und diese weiter umzusetzen. Da dies für manche leichter als für andere ist, wird in diesem Abschnitt darauf eingegangen, wie die Jugendlichen sich verhalten können, wenn der Schmerz stärker geworden ist oder schwankt.

- **Schwankungen sind normal:** Der Hinweis auf diesen Abschnitt eignet sich, um Patient:innen zu erklären, dass Schwankungen in der Schmerzempfindung vollkommen normal sind und wie sie damit umgehen können.
- **Umgang mit Rückschlägen:** Zur Vorbereitung auf die Entlassung können Patient:innen den Abschnitt zum Thema Rückschläge lesen, um anhand einer Schritt-für-Schritt Anleitung Tipps zum Umgang mit sogenannte „Rückschlägen“ zu erhalten.

2.1.1.5.1.1 Ambulante Psychotherapie

In diesem Bereich wird erklärt, was eine ambulante Psychotherapie ist und warum diese wichtig ist. Zudem erfahren die Patient:innen, wie sie an einen ambulanten Therapieplatz kommen und werden auf die dafür vorgesehenen Websites weitergeleitet

2.1.1.5.1.2 Schmerzmedikamente

In diesem Bereich wird über die Einnahme von Schmerzmedikamenten in der Behandlung chronischer Schmerzen eingegangen.

- **Umgang mit Schmerzmedikamenten:** Der Hinweis auf diesen Bereich eignet sich beispielsweise dann, wenn Schmerzmedikamente eingenommen werden wollen oder sogar schon wurden.

2.1.2 Schmerz & Gefühle

In diesem App-Bereich wird der Zusammenhang zwischen Schmerz und Gefühlen erklärt. Zudem wird beschrieben, wie Gefühle Schmerzen verstärken oder auslösen können.

Vertiefend wird in diesem Bereich auf häufige, mit den Schmerzen einhergehende Ängste, psychische Erkrankungen und Einflussfaktoren mit dem Schmerz eingegangen.

2.1.2.1 Schmerz & Angst

In diesem Abschnitt wird vertiefend auf den Zusammenhang von Schmerz und Angst eingegangen. Auch das Thema Angststörung wird behandelt.

- **Grafik zum Schmerz-Angst-Kreislauf:** Sie können den Zusammenhang von Schmerz und Angst anschaulich anhand des Modells zum Schmerz-Angst-Kreislauf in der App erläutern.

2.1.2.2 Schmerz & Depression

In diesem Abschnitt wird vertiefend auf das Thema Depressionen und den Zusammenhang von Schmerz und Depression eingegangen.

- **Was tun bei Depressionen:** Wenn Patient:innen an Depressionen leiden, können sie in diesem Abschnitt nähere Informationen finden, wie sie damit umgehen können und wo sie Hilfe bekommen.

2.1.2.3 Schmerz & Trauma

In diesem Abschnitt wird vertiefend auf das Thema Trauma den Zusammenhang von Schmerz und Trauma eingegangen.

- **Was tun:** Wenn Patient:innen traumatische Erfahrungen gemacht haben, können sie in diesem Abschnitt nähere Informationen finden, wie sie damit umgehen können und wo sie Hilfe bekommen.

2.1.3 Schmerz & Stress

In diesem Bereich wird der Zusammenhang zwischen Schmerz und Stress erklärt und gibt den Jugendlichen Tipps, wie sie mit Stress besser umgehen lernen. Es finden sich verschiedene Querverweise bzw. Verlinkungen zu anderen App-Menüpunkten darüber, wie persönlicher Stress reduziert oder abgebaut werden kann.

- **Vorbereitung der Patient:innen auf Stresstage:** Auf der Station kann dieser Bereich u.a. für die Planung/Vorbereitung oder auch Nachbesprechung sogenannter „Stresstage“ genutzt werden.
- **In der poststationären Versorgung Stress evaluieren:** Verweisen Sie auf diesen Bereich, um gemeinsam mit den Patient:innen zu evaluieren, inwiefern das alltägliche Erleben von „Stress“ reduziert werden kann.

2.1.4 Schmerz und Schlaf

In diesem Bereich wird der Zusammenhang zwischen Scherz und Schlaf erläutert und Tipps gegeben, wie die Patient:innen ihren Schlaf verbessern können.

- **Tipps zur Verbesserung des Schlafes:** Sie können den Patient:innen empfehlen, mit der Schlafverbesserer-Auflistung können ihre Schlafsituation zu reflektieren und optimieren.

2.1.5 Schmerz-Wörterbuch

Im Schmerzwörterbuch werden zentrale Begriffe und Fachwörter zum Nachschlagen aufgeführt und einfach erklärt. Zudem wird in den einzelnen Einträgen auf die entsprechenden Abschnitte im Bereich „Wissen“ verlinkt.

2.1.6 Wissens-Quiz

Im Wissens-Quiz können die Patient:innen spielerisch ihr Wissen über chronische Schmerz testen und ihre Kenntnisse vertiefen. Am Ende des Wissensquiz wird eine Auswertung gegeben und auf die entsprechenden Abschnitte in der App verwiesen, in denen die Informationen nachgelesen werden können.

Folgende Quiz stehen zur Verfügung:

- Akut vs. Chronisch
- Schmerzverarbeitung
- Bio-Psycho-Soziales
- Was tun?
- Schmerz & Gefühle
- Schmerz & Stress
- Schmerz & Schlaf

- **Quiz als Hausaufgabe:** Geben Sie den Patient:innen ein Wissensquiz als Hausaufgabe, in dem gezielt Fragen zu einem Thema gestellt werden, das Sie gerade mit den Patient:innen bearbeiten. Auch Patient:innen, die „schon alles wissen“, können mit dem Quiz spielerisch motiviert werden, ihr Wissen zu überprüfen und tiefer in die Edukation einzusteigen.

2.2 Bereich „Machen“

Im Bereich „Machen“ werden verschiedenste Schmerzbewältigungsstrategien und Ideen für Aktivitäten vorgestellt. Die Patient:innen können die Strategien mit Unterstützung der App aktiv anwenden.

Die Bewältigungsstrategien und Aktivitäten können individuell auf eigene Bedürfnisse der Patient:innen angepasst werden, indem Strategien markiert werden, die sie mögen oder gezielt anwenden sollen. Zudem können bei den Aktivitäten im Alltag individuelle Ideen ergänzt und Vorschläge gelöscht werden, die für die Patient:innen nicht geeignet sind oder die sie nicht mögen.

Es ist wichtig, die Jugendlichen darauf hinzuweisen, dass alle Bewältigungsstrategien und Aktivitäten auch ohne App gemacht werden können. Über den Button „Ohne App gemacht“ finden Strategien oder Aktivitäten dann Eingang in die App-Statistik, welche den Patient:innen nach Entlassung zur Verfügung steht.

- **Ideen an die Hand geben:** Sowohl während des stationären Aufenthaltes als auch im poststationären Verlauf kann den Patient:innen im Bereich „Machen“ ein erster Zugang zu neuen bzw. eine Erweiterung der vorhandenen Schmerzbewältigungstechniken ermöglicht werden.
- **Gezielte Strategien empfehlen:** Sämtliche Strategien können mit einem Stern als Favorit markiert werden. Hierdurch erscheinen sie dann im App-Bereich „Meins“ unter „Meine Strategien“ (s. Abschnitt 2.3.4).
- **Therapieplan erstellen:** Aufbauend auf individuell definierten Zielen, angenehmen Aktivitäten und Bewegungsideen können im Bereich „Meins“ unter „Meine Reminder“ mit einem Reminder versehen werden. Die App erinnert die Patient:innen dann per Mitteilung an die Durchführung/Einhaltung der Ziele und Aktivitäten.

2.2.1 Hilfreiche Strategien

Im Bereich „Hilfreiche Strategien“ finden sich Ideen und Anregungen für Strategien/Übungen aus den Bereichen:

2.2.1.1 Ablenkung

Hier finden sich verschiedene Ablenkungsstrategien wie das Ablenkungs-ABC, die Ablenk-Box, Dinge im Raum suchen, Rechentechniken oder Zeichnen.

2.2.1.2 Achtsamkeit

In diesem Bereich können die Patient:innen einzelne Übungen zum Thema Achtsamkeit mit der App durchführen (5-4-3-2-1-Übung, Achtsamkeit im Alltag, Wahrnehmung). Es stehen Text- und Audioversionen zur Verfügung.

2.2.1.3 Entspannung

In diesem Bereich finden Patient:innen Anleitung zur Durchführung verschiedener Entspannungstechniken (Atemübungen, PMR, Am Meeresstrand, Sicherer Ort). Diese werden als Text und ergänzen als Audio- und Videodateien zur Verfügung gestellt, sodass sich die Patient:innen auf die Durchführung konzentrieren können.

2.2.1.4 Denkanstöße

In diesem Bereich finden Patient:innen Ideen für Hilfreiche Gedanken und Kraftquellen, die sie individuell anpassen können. Zudem sind diese mit einer Reminderfunktion ausgestattet, so dass sich Patient:innen bei Bedarf regelmäßig daran erinnern lassen können.

Ebenso gibt es in diesem Bereich Mutmach-Geschichten, in denen ehemalige Patient:innen unterschiedlichen Alters über Ihre Erfahrungen berichten.

- **Unterstützung bei der Verinnerlichung hilfreicher Gedanken:** Sie können gemeinsam mit den Patient:innen hilfreiche Gedanken formulieren und diese mit einem Reminder versehen. So werden Patient:innen regelmäßig an diese Gedanken erinnert.
- **Patient:innen Mut machen:** Im Bereich „Mutmach-Geschichten“ stellen verschiedene ehemalige Patient:innen ihre eigene Geschichte vor. Vielleicht finden sich Ihre Patient:innen in den Geschichten wieder und es kann Angst vor der Zeit nach der Entlassung genommen werden.

2.2.2 Aktiv im Alltag

Im Bereich „Aktiv im Alltag“ finden sich Ideen und Anregungen für Bewegung und angenehme Aktivitäten.

2.2.2.1 Bewegungsideen

In diesem Bereich werden verschiedene Bewegungsideen vorgeschlagen, die durch individuelle Ideen ergänzt werden können. Ideen können als Favoriten markiert und bearbeitet werden. Außerdem können Erinnerungen gestellt werden.

2.2.2.2 Angenehme Aktivitäten

In diesem Bereich werden verschiedene angenehme Aktivitäten vorgeschlagen, die durch individuelle Ideen ergänzt werden können. Ideen können als Favoriten markiert und bearbeitet werden. Außerdem können Erinnerungen gestellt werden.

2.2.3 Zufallsgenerator

Über den Zufallsgenerator können sich die Patient:innen zufällig Strategien oder Aktivitäten vorschlagen lassen. Das ist v.a. dann gut, wenn die Patient:innen nicht genau wissen, wie sie sich ablenken oder aktiv werden können. Ebenso können darüber neue Strategien und Aktivitäten entdeckt werden.

Mittels Filterfunktion können gezielt Strategien ausgewählt werden, z.B. nur Bewegungsideen, wenn die Patient:innen eine Anregung zur Bewegung suchen.

- **Ideenquelle:** Kommen Patient:innen auf Sie zu mit der Frage, was sie denn tun könnten, können Sie den Zufallsgenerator empfehlen – das hilft beim finden neuer Strategien und gegen Ideenlosigkeit.

2.3 Bereich „Meins“

Der Bereich „Meins“ bietet verschiedene Individualisierungsoptionen in der App.

2.3.1 Meine Ziele

In diesem Bereich können die Patient:innen therapeutische Ziele dokumentieren und sich per Reminder-Funktion an die Durchführung erinnern lassen. Zudem können erreichte Ziele abgehakt werden. Dadurch erhalten die Patient:innen einen Überblick über den Behandlungsfortschritt.

- **Definieren von Behandlungszielen:** Formulieren Sie gemeinsam mit den Patient:innen Ziele, die diese in der App festhalten und sich daran erinnern lassen können.
- **Reflektieren der Erreichung von Zielen:** In der App können die Patient:innen markieren, welche Ziele Sie bereits erreicht haben. Die Ziele können im Verlauf besprochen und ggf. angepasst werden. Kleine Fortschritte können so sichtbar gemacht werden.

2.3.2 Meine Reminder

In diesem Bereich können sich die Patient:innen an Ziele, Angenehme Aktivitäten, Bewegungsideen, Hilfreiche Gedanken und Kraftquellen erinnern lassen. Die Reminder können hier jederzeit angepasst werden.

- **Patient:innen dabei helfen, sich zu organisieren:** Die Reminder-Funktion kann v.a. bei Patient:innen hilfreich sein, die eine hohe Alltagsbeeinträchtigung aufweisen, lange Schulfehlzeiten hatten oder Schwierigkeiten haben, sich zu organisieren.

2.3.3 Meine Lesezeichen

Im Bereich „Meine Lesezeichen“ werden alle Abschnitte aus dem Bereich „Wissen“ angezeigt, die durch die Patient:innen markiert wurden. Indem ein Lesezeichen angeklickt wird, gelangt man dann zum entsprechenden Wissensabschnitt. So können gezielt einzelne Abschnitte aufgerufen werden, ohne den gesamten Text erneut sichten zu müssen.

- **Therapeutische Hausaufgaben**: Sie können mit den Patient:innen relevante Abschnitte über die Lesezeichen-Funktion markieren, die sie beispielsweise als Hausaufgabe zur Vorbereitung von Therapiesitzungen lesen sollen. Ebenso können Sie Patient:innen bitten, markierte Abschnitte als Nachbereitung oder Vertiefung in eigenen Worten zusammenzufassen.

2.3.4 Meine Strategien

Unter „Meine Strategien" werden sämtliche Strategien und Aktivitäten aufgelistet, die im Bereich „Machen" mit einem Stern als Favorit markiert wurden. In dieser Sammlung haben die Patient:innen schnell Zugriff auf Übungen und Aktivitäten, die ihnen gezielt helfen oder gefallen.

2.3.5 Meine Therapie

Im Bereich „Meine Therapie" haben die Patient:innen die Möglichkeit, wichtige therapeutische Dokumente (z. B. Arbeitsblätter, wie Hausaufgaben, Stufenpläne, Verhaltensanalysen, Gedankenprotokolle usw.) als Foto hochzuladen oder eine Video- oder Audioaufnahme aufzuzeichnen. Dadurch haben die Patient:innen wichtige therapeutische Inhalte, die während der stationären Schmerztherapie durchgeführt oder bearbeitet wurden, auch nach der Entlassung für sich „in der Tasche", egal wo sie sich gerade befinden.

2.3.6 Mein Biopsychosziales Modell

Im Bereich „Mein Biopsychosoziales Modell" können die Patient:innen ihr individuelles Entstehungsmodell beschreiben, indem eigene Faktoren hinzugefügt und gewichtet werden können.

- **Biopsychosoziale Modell direkt in der App erstellen:** So haben die Patient:innen ihre Aufzeichnungen immer parat – auch nach der Entlassung.

2.3.7 Mein Teufelskreis

Im Bereich „Mein Teufelskreis" können die Patient:innen ihr individuelles Störungsmodell „Teufelskreis der Schmerzen" ergänzen und einzelne Faktoren gewichten.

- **Teufelskreis der Schmerzen direkt in der App erstellen:** So haben die Patient:innen ihre Aufzeichnungen immer parat – auch nach der Entlassung.

2.3.8 Mein Positiv-Tagebuch

Das Positiv-Tagebuch kann zur Stimmungsstabilisierung eingesetzt oder auch zum Motivationsaufbau genutzt werden, indem Therapiefortschritte und kleinere Therapie-Erfolge durch die Patient:innen dokumentiert werden. Die Dokumentation kann als Text-, Bild-, Audio- oder Videoeintrag erfolgen und ermöglicht den Patient:innen jederzeit einen Überblick über positive Erfahrungen.

- **Den Blick auf die positiven Erfahrungen lenken:** Sie können die Patient:innen beispielsweise ermutigen, jeden Tag eine positive Erfahrung

zu festzuhalten und am Ende der Woche die Einträge nochmals anzusehen und zu reflektieren.

2.3.9 Meine Schule

Der Bereich „Meine Schule“ kann vor allem zur Rückfallprophylaxe eingesetzt werden. Hier finden die Schmerzpatient:innen Informationen darüber, wie der Schulbesuch leichter gelingen kann. Es werden den Schmerzpatient:innen konkrete Bewältigungsstrategien vorgeschlagen, die sich im Unterricht oder in den Pausen eignen. Die Schmerzpatient:innen finden eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wenn der Schmerz mal wieder stärker ist, und wie man damit umgehen kann.

- **Patient:innen für den Schulbesuch stärken:** Mit diesem Abschnitt können Sie Patient:innen Anregungen vermitteln, wie Sie mit Mitschüler:innen und Lehrer:innen über ihre Schmerzen sprechen können. Sie können zudem Bewältigungsstrategien empfehlen, die sich insbesondere für die Schule eignen.

2.4 Bereich „Feedback“

Im Bereich Feedback erhalten Patient:innen Rückmeldungen nach der Entlassung.

2.5 Spiele

Im Bereich Spiele stehen Patient:innen als Gimmick zwei Mini-Spiele zur Verfügung. Folgende Spiele sind in der App enthalten:

- „Snake“
- „Kopfrechnen“

- **Ablenkstrategie mal anders**: Das Spiel „Kopfrechnen“ eignet sich auch wunderbar als Ablenkstrategie für alle, die sich gerne mit Rechenaufgaben ablenken.

2.6 Videos

Im Bereich „Videos“ sind verschiedene Schmerzfilme aufgeführt, die zur Edukation eingesetzt werden können.

- „Den Schmerz verstehen in 10 Minuten“
- „Biopsychosoziales Modell“
- „Das Kopfschmerz 1x1“
- „Spannungskopfschmerz“

- Migräne
- Funktionelle Bauchschmerzen
- Schmerzverarbeitung im Gehirn
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)

2.7 Hilfreiche Kontakte

Im Bereich „Hilfreiche Kontakte“ sind diverse Kontaktadressen, Websites und Telefonnummern aufgeführt, die in (poststationären) (Krisen-)situationen hilfreich für die Jugendlichen sein könnten. Es finden sich Informationen zu:

- Nummer gegen Kummer
- Telefonseelsorge
- Ambulante Psychotherapie
- Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
- Spezielle Schmerztherapie
- Ärztliches Bereitschaftstelefon
- Psychiatrische Notaufnahmen

2.8 Klickpfade / App-Struktur Patient:innen-Modul

2.8.1 Homescreen

1	**Wissen**
1.1	*Was ist Schmerz?*
1.1.1	Akut oder chronisch?
1.1.2	Schmerzverarbeitung im Gehirn
1.1.3	Biopsychosoziales Modell
1.1.4	Was tun?
1.1.4.1	Dranbleiben
1.1.4.2	Ambulante Psychotherapie
1.1.4.3	Schmerzmedikamente
1.2	*Schmerz & Gefühle*
1.2.1	Schmerz & Angst
1.2.2	Schmerz & Depression
1.2.3	Schmerz & Trauma
1.3	*Schmerz & Stress*
1.4	*Schmerz & Schlaf*
1.5	*Schmerzwörterbuch*
1.6	*Wissensquiz*
2	**Machen**
2.1	*Hilfreiche Strategien*
2.1.1	Ablenkung
2.1.1.1	Ablenkungs-ABC
2.1.1.2	Ablenk-Box
2.1.1.3	Dinge im Raum suchen
2.1.1.4	Rechentechniken
2.1.1.5	Zeichnen
2.1.2	Achtsamkeit
2.1.2.1	5-4-3-2-1 -Übung:
2.1.2.2	Achtsamkeit im Alltag
2.1.2.3	Wahrnehmung
2.1.3	Entspannung
2.1.3.1	Atemübungen
2.1.3.1.1	Atemübungen mit Videos
2.1.3.1.2	Atmen und Zählen
2.1.3.1.3	Bauchatmung
2.1.3.2	PMR
2.1.3.2.1	Klassische PMR
2.1.3.2.2	PMR mit Tieren
2.1.3.3	Am Meeresstrand
2.1.3.4	Sicherer Ort
2.1.4	Denkanstöße
2.1.4.1	Hilfreiche Gedanken
2.1.4.2	Kraftquellen-Liste
2.1.4.3	Mutmachgeschichten
2.2	*Aktiv im Alltag*
2.2.1	Bewegungsideen
2.2.2	Angenehme Aktivitäten

2.3	*Zufallsgenerator*
3	**Meins**
3.1	Meine Ziele
3.2	Meine Reminder
3.3	Meine Lesezeichen
3.4	Meine Lieblingsstrategien
3.5	Meine Therapie
3.6	Mein Biopsychosoziales Modell
3.7	Mein Teufelskreis
3.8	Mein Positiv-Tagebuch
3.9	Meine Schule
4	**Feedback (nach Entlassung verfügbar)**

2.8.2 Seitenmenü

1	Wissen
2	Machen
3	Meins
4	Feedback
5	Spiele
6	Videos
7	Kontakt
8	Über uns
9	Einstellungen
10	Impressum
11	Hilfreiche Kontakte

3 Eltern-Modul

Das Modul für Eltern umfasst die vier Bereiche „Wissen“, „Begleiten“, „Meins“ und „Feedback“.

3.1 Bereich „Wissen“

Eine verständliche Schmerzedukation bildet für Eltern die Grundlage für eine erfolgreiche Unterstützung im Umgang mit ihrem schmerzerkrankten Kind. Sowohl zu Beginn einer Schmerztherapie als auch im Verlauf der Behandlung des schmerzerkrankten Kindes kann daher auf den Bereich „Wissen“ zurückgegriffen werden. Dieser Bereich enthält Schmerzedukationsinhalte im Sinne eines Nachschlagewerks. Neben verständlich aufbereiteten Texten werden zentrale Inhalte auch mittels Bild- und Videomaterial dargestellt. Eine Lesezeichen-Funktion ermöglicht das Markieren relevanter Seiten und Abschnitte. Diese können im Bereich „Meins“ > „Meine Lesezeichen“ einfach aufgerufen werden, ohne den gesamten Bereich „Wissen“ erneut sichten zu müssen.

Schmerzedukation für Eltern während des stationären Aufenthaltes:

- **Ihre eigenen Favoriten:** Sie können sich in Ihrer App selbst Lesezeichen für Abschnitte und Seiten setzen, auf die Sie die Eltern wiederkehrend in Familiengesprächen aufmerksam machen möchten.
- **Vor-/Nachbereitung der Familiengespräche:** Sie können mit den Eltern relevante Abschnitte über die Lesezeichen-Funktion markieren, die sie beispielsweise als Hausaufgabe zur Nachbereitung des aktuellen/Vorbereitung des nächsten Familiengespräches lesen können. Auch Filme können zur Vor- oder Nachbereitung der Familiengespräche und Förderung einer vertieften Schmerzedukation genutzt werden.
- **Veranschaulichung komplexer Zusammenhänge:** Das Bildmaterial kann während der Familiengespräche zur Veranschaulichung komplexer Zusammenhänge der Schmerzverarbeitung eingesetzt werden.

Schmerzedukation für Eltern in der poststationären App-Nutzung:

- **Vorbereiten auf den Alltag**: Bereits während des stationären Aufenthaltes können sich die Eltern die für den poststationären Alltag **relevanten Bereiche** der App gezielt anschauen und **markieren**. Im Rahmen der Familiengespräche können Sie beispielsweise gemeinsam in der App **Ziele eintragen und Erinnerungen setzen**, nach der Station bestimmte Inhalte aufzufrischen, Impulse zu erhalten oder ein Positivtagebuch führen.
- **Unterstützung im Alltag:** Die Eltern können durch die Individualisierung der App darin unterstützt werden, Behandlungsziele und die Empfehlungen auch zu Hause weiter zu verfolgen. Nach der stationären Entlassung können die Eltern bei Fragen, Unklarheiten oder Unsicherheiten die im Vorfeld markierten Stellen schnell auffinden. Im poststationären Kontakt können Sie die Eltern auch gezielt auf die App verweisen, beispielsweise um die Störungsmodelle ins Gedächtnis zu rufen oder Edukation aufzufrischen.

3.1.1 Was ist Schmerz?

Im Untermenü „Was ist Schmerz“ dient der Film „Den Schmerz verstehen und was zu tun ist in 10 Minuten!“ einem allgemeinen Einstieg in das Thema chronische Schmerzen.

3.1.1.1 Akut vs. Chronisch

Im Unterpunkt „Akut vs. Chronisch“ wird der Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen auf eine kompakte Weise erklärt. Dies ist für Eltern wichtig, um ihre Kinder bei der aktiven Schmerzbewältigung, welche bei chronischen Schmerzen indiziert ist, adäquat unterstützen zu können. Für entsprechende Tipps diesbezüglich wird auf die Menüpunkte „Halt geben“ und „Unterstützen“ aus dem App-Bereich „Begleiten“ verwiesen. Darüber hinaus wird die Diagnose der Schmerzerkrankung erläutert.

3.1.1.2 Schmerzverarbeitung im Gehirn

Im Unterpunkt „Schmerzverarbeitung im Gehirn“ wird die Entstehung der Schmerzen im Gehirn mithilfe von Bild- und Videomaterial erklärt. Insbesondere wird auf den Weg des Schmerzes bei akuten Schmerzen und die Besonderheit des Schmerzgedächtnisses bei chronischen Schmerzen eingegangen.

3.1.1.3 Einflussfaktoren – „biopsychosozial“

Der Unterpunkt „Einflussfaktoren – biopsychosozial“ dient der Erläuterung des multifaktoriellen (bio-psycho-sozialen) Modells zur Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen. Hier findet sich auch eine ausführliche Erklärung zum Teufelskreis der Schmerzen.

3.1.2 Therapiekonzept

Im Abschnitt „Therapiekonzept“ werden die Hauptziele einer Schmerzbehandlung erläutert. Dies eignet sich v. a. für die Eltern neu aufgenommener Patient:innen, bei denen noch Unklarheiten bestehen oder Fragen zur Schmerztherapie aufkommen.

- **Unterstützung bei der Umsetzung einer aktiven Schmerzbewältigung:** Mithilfe umfassender Informationen über das Therapiekonzept soll den Eltern sowohl bereits während des stationären Aufenthaltes ihres Kindes als auch nach der Entlassung der Rücken gestärkt werden, dieses bei der Umsetzung einer aktiven Schmerzbewältigung zu unterstützen.
- **Vorbereitung der Entlassung und Erarbeitung elterlicher Unterstützungsmöglichkeiten:** Darüber hinaus enthält der App-Bereich „Therapiekonzept“ wichtige weiterführende Unterpunkte, die insbesondere den Bereich der Rückfallprophylaxe betreffen. Er kann somit von den stationären Versorgenden für die Vorbereitung der Entlassung und Erarbeitung elterlicher Unterstützungsmöglichkeiten zur Rückfallprophylaxe sowie poststationär zur Untermauerung der im stationären Aufenthalt ausgesprochenen Empfehlungen genutzt werden.

Die einzelnen weiterführenden Unterpunkte lauten:

3.1.2.1 Goodbye Schmerzgedächtnis

Der Unterpunkt „Goodbye Schmerzgedächtnis“ soll Eltern die verschiedenen Strategien der Schmerzbewältigung näherbringen, damit sie auf Grundlage dessen ihre Kinder bei einer aktiven Schmerzbewältigung unterstützen können. Im näheren Detail werden die Strategien

- Ablenkung,
- Entspannung,
- Perspektivwechsel und
- Wohlfühlen

vorgestellt sowie zugehörige Wirkmechanismen erläutert. Die Vorstellung dieser einzelnen Strategien erfolgt jeweils nach dem Schema „Warum“, „Wann“ und „Wie“, z.B. „Warum funktioniert Ablenkung?“, „Wann funktioniert Ablenkung?“ sowie „Welche Ablenkungsstrategien gibt es?“.

- **Erklären des Ablenkungseffekts:** Mittels einer interaktiven Grafik kann den Eltern visuell gezeigt werden, welchen Effekt Ablenkungsstrategien auf das Empfinden von Schmerzen haben.

3.1.2.2 Aktiv werden

Der Unterpunkt „Aktiv werden“ soll Eltern dazu zu ermutigen, ihrem Kind zu helfen, Sport und Bewegung in ihren Alltag einzubauen.

3.1.2.3 Schmerzmedikamente

In diesem Bereich wird über die Einnahme von Schmerzmedikamenten in der Behandlung chronischer Schmerzen eingegangen.

- **Umgang mit Schmerzmedikamenten:** Der Hinweis auf diesen Bereich eignet sich beispielsweise dann, wenn Schmerzmedikamente eingenommen werden wollen oder sogar schon wurden.

3.1.3 Schmerz & Gefühle

In diesem App-Bereich wird der Zusammenhang zwischen Schmerz und Gefühlen erklärt. Zudem wird beschrieben, wie Gefühle Schmerzen verstärken oder auslösen können.

Vertiefend wird in diesem Bereich auf Angst vor Schmerz, häufige, mit den Schmerzen einhergehende Ängste, psychische Erkrankungen und Einflussfaktoren mit dem Schmerz eingegangen.

3.1.3.1 Angst vor Schmerzen

In diesem Abschnitt wird vertiefend auf den Zusammenhang von Schmerz und Angst vor Schmerzen eingegangen.

- **Grafik zum Schmerz-Angst-Kreislauf:** Sie können den Zusammenhang von Schmerz und Angst anschaulich anhand des Modells zum Schmerz-Angst-Kreislauf in der App erläutern.

3.1.3.2 Angst, Ängste, Angsterkrankung

In diesem Abschnitt wird vertiefend auf unabhängig vom Schmerz bestehende Angst / Ängste und Angststörungen eingegangen. Zudem wird der Zusammenhang von Schmerz und Ängsten / Angststörungen erläutert.

3.1.3.3 Depression

In diesem Abschnitt wird vertiefend auf das Thema Depressionen und den Zusammenhang von Schmerz und Depression eingegangen.

- **Was tun bei Depressionen:** Eltern, deren Kind an Depressionen leiden, können im Abschnitt Depression nähere Informationen finden, wo sie Hilfe und weiterführende Unterstützungsmöglichkeiten erhalten.

3.1.3.4 Trauma

In diesem Abschnitt wird vertiefend auf das Thema Trauma und den Zusammenhang von Schmerz und Trauma eingegangen.

- **Was tun bei Trauma:** Eltern, deren Kinder traumatische Erfahrungen gemacht haben, können im Abschnitt Trauma nähere Informationen finden, wie sie damit umgehen und wo sie Hilfe bekommen können.

3.1.4 Schmerzwörterbuch

Im Schmerzwörterbuch werden zentrale Begriffe und Fachwörter zum Nachschlagen aufgeführt und einfach erklärt. Zudem wird in den einzelnen Einträgen auf die entsprechenden Abschnitte im Bereich „Wissen“ verlinkt.

3.2 Bereich „Begleiten“

Im App-Bereich „Begleiten“ erhalten Eltern explizite Hilfestellungen, wie sie ihre schmerzerkrankten Kinder effektiv begleiten und somit langfristig unterstützen zu können.

Während es im App-Bereich „Halt geben“ vor allem um eine kraftgebende Grundhaltung geht, werden im App-Bereich „Unterstützen“ konkrete Strategien vorgestellt.

- **Ideen an die Hand geben:** Sowohl während des stationären Aufenthaltes als auch im poststationären Verlauf können Eltern im Bereich „Begleiten“ einen ersten Zugang zu neuen bzw. eine Erweiterung der vorhandenen Möglichkeiten für eine gelungene Unterstützung bei der Schmerztherapie ihrer Kinder erhalten.
- **Gezielte Anregungen / Strategien empfehlen:** Eltern können Anregungen zur gelungeneren Unterstützung ihrer Kinder, die auf ihre individuellen Bedürfnisse passen, als Lesezeichen markieren. Diese erscheinen dann im App-Bereich „Meins“ unter „Meine Lesezeichen“ (s. Abschnitt 4.3.4)

3.2.1 Halt geben

Im App-Bereich „Halt geben“ finden Eltern wichtige Anregungen zur Entwicklung einer hilfreichen Haltung, mit der sie ihrem Kind Halt, Kraft und Zuversicht bei der aktiven, eigenverantwortlichen Schmerzbewältigung zu geben.

- **Kurzfassung Hilfreiche Grundhaltung + Aushalten = Halt geben:** Der Hinweis auf diesen Bereich eignet sich insbesondere dafür, den Eltern kurz und übersichtlich auf die Empfehlungen zur Förderung einer eigenverantwortlichen Schmerzbewältigung aufmerksam zu machen bzw. sie zum Nachlesen dieser anzuregen.

3.2.1.1 Hilfreiche Grundhaltung

Im App-Bereich „Hilfreiche Grundhaltung“ wird erklärt, was genau mit einer hilfreichen elterlichen Grundhaltung zur Förderung einer eigenverantwortlichen Schmerzbewältigung des Kindes gemeint ist. Zudem finden sich hier folgende Tipps mit konkreten Beispielsätzen, die von den Eltern angewandt (und ebenfalls als Lesezeichen markiert) werden können:

- **Entwicklung von Zuversicht:** Dieser Tipp eignet sich besonders für Eltern, deren Kinder am Behandlungserfolg zweifeln und die den Blick insbesondere auf ihre Schmerzen oder Dinge gerichtet haben, die (noch) nicht gut laufen.
- **Ernst nehmen:** Dieser Tipp eignet sich insbesondere für Eltern, die dazu neigen, am Leid ihrer Kinder zu zweifeln oder sich schnell in die Suche nach Lösungsideen („den Schmerz wegmachen wollen“) begeben.

3.2.1.2 Aushalten

In diesem App-Bereich werden Eltern dafür sensibilisiert, dass Veränderungen Zeit brauchen. Dieser Bereich kann insofern besonders für diejenigen Eltern(teile) hilfreich sein, die im Anschluss der stationären Schmerztherapie ihres Kindes der Meinung sind, die Therapie sei fehlgeschlagen, habe nicht den erhofften Erfolg oder Ähnliches.

- **Wie kann man die Situation aushalten:** Dieser Abschnitt mit konkreten Tipps eignet sich besonders für Eltern, die Anregungen benötigen, wie sie mit Frustration hinsichtlich des Therapieerfolgs umgehen können.

3.2.2 Unterstützen

Im App-Bereich „Unterstützen“ finden Eltern konkrete Handlungsempfehlungen, mithilfe derer sie ihr Kind bei der aktiven Schmerzbewältigung, insbesondere nach der Zeit der stationären Schmerztherapie, unterstützen können.

- **Konkrete Verhaltenstipps an die Hand geben:** Diese folgenden Abschnitte können Sie Eltern empfehlen, die konkrete Anregungen benötigen, wie sie sich zu Hause hilfreich gegenüber ihrem schmerzerkrankten Kind verhalten können und sich selbst dabei nicht aus dem Blick zu verlieren.

3.2.2.1 Kraft geben

Hier finden sich verschiedene, den Kindern Kraft-gebende Strategien. Folgende Strategien werden dabei ausführlich und anhand konkreter Tipps zur Umsetzung im Alltag anschaulich erklärt:

- Loben
- Gefühle benennen
- Verantwortung übertragen
- Fokus weg von Schmerzen

3.2.2.2 Alltag ermöglichen

In diesem Bereich finden sich konkrete Unterstützungsmöglichkeiten hinsichtlich der Themen

- Aktiv sein bei Schmerz
- Schulbesuch
- Medien
- Mit einem Plan in den Alltag starten

3.2.2.3 Dranbleiben

Im Bereich „Dranbleiben“ erfahren Eltern, wie sie ihr Kind im Auf und Ab der Schmerzerkrankung unterstützen können. Dabei werden insbesondere die folgenden Themen genauer erläutert

- Schwankungen im Krankheitsverlauf
- Rückschläge
- Umgang mit akuter Erkrankung
- Ambulante Psychotherapie

3.2.2.4 Eigene Themen angehen

Sollten eigene Themen der Eltern eine Rolle spielen, können Eltern sowohl bereits im Rahmen der Familiengespräche auf Station als auch in der poststationären Betreuung auf die Unterkategorie „Eigene Themen angehen“ hingewiesen werden. Hier finden sich insbesondere zum Umgang mit wiederkehrenden Themen, die für viele Eltern schmerzerkrankter Kinder eine Rolle spielen, wichtige Tipps. Die einzelnen Themen sind:

- Schuldgefühle
- Familien-Alltags-Wahnsinn – Herausforderungen im Familienalltag
- Eigene Belastung

3.3 Bereich „Meins“

Der Bereich „Meins“ bietet verschiedene Individualisierungsoptionen in der App.

3.3.1 Meine Ziele

In diesem Bereich können Eltern ihre eigenen Ziele hinsichtlich der Unterstützung ihres Kindes im Umgang mit der Schmerzerkrankung festlegen und sich per Erinnerungsfunktion an die Durchführung der Ziele erinnern lassen. Zudem können erreichte Ziele abgehakt werden.

- **Definieren von Zielen:** Sie können gemeinsam mit den Eltern Ziele formulieren, die diese in der App festhalten und sich daran erinnern lassen können. Diese Ziele können sich an den Tipps im Bereich Begleiten orientieren.
- **Reflektieren der Erreichung von Zielen:** In der App können die Eltern markieren, welche Ziele Sie bereits erreicht haben. Die Ziele können im poststationären Verlauf besprochen und ggf. angepasst werden. Kleine Fortschritte können so sichtbar gemacht werden.

3.3.2 Meine Notizen

Hier können Eltern sich Notizen zu den Inhalten der App oder auch zur Schmerztherapie ihres Kindes und den Familiengesprächen anlegen oder als Sprachnachricht aufnehmen. Zusätzlich können Fotos hochgeladen werden, falls diese dabei helfen, die chronischen Schmerzen des Kindes zu verstehen.

3.3.3 Meine Reminder

In diesem Bereich können sich die Eltern an ihre Ziele sowie die Nutzung des Impulsgenerators erinnern lassen. Die Reminder (= Erinnerungen) können hier jederzeit angepasst werden. Sie können sowohl einmaliger Natur sein, als auch wöchentlich wiederholt werden.

- **Eltern dabei helfen, sich zu organisieren:** Die Reminder-Funktion kann v.a. bei Eltern hilfreich sein, die in ihrem Alltag stark eingespannt sind und sich eine externe Strukturierungshilfe wünschen.

3.3.4 Meine Lesezeichen

Im Bereich „Meine Lesezeichen“ werden alle Abschnitte aus den Bereichen „Wissen“ und „Begleiten“ angezeigt, die durch die Eltern markiert wurden. Indem ein Lesezeichen angeklickt wird, gelangt man dann zum entsprechenden Wissens- oder Begleitungsabschnitt. So können gezielt einzelne Abschnitte aufgerufen werden, ohne den gesamten Text erneut sichten zu müssen.

- **Nachbereitung der Familiengespräche**: Sie können die Eltern auf relevante App-Abschnitte im Rahmen der Familiengespräche hinweisen und sie über die Lesezeichen-Funktion markieren lassen, sodass diese zur Nachbereitung der Familiengespräche genutzt werden können.

3.3.5 Mein Positiv-Tagebuch

Das Positiv-Tagebuch kann zu zweierlei Zwecken eingesetzt werden:

- **Den Blick auf positive (kleine) Fortschritte und Veränderungen / Bemühungen des Kindes lenken:** Eltern können die kleineren Therapie-Erfolge dokumentieren, die sie bei ihrem Kind wahrnehmen. Dadurch können positive Veränderungen bewusst werden, die Eltern ihren Kindern zurückmelden können. Dies ist wichtig, um ihren Kindern Zuversicht und Kraft zu vermitteln und sie so hinsichtlich der eigenverantwortlichen, aktiven Schmerzbewältigung zu unterstützen.
- **Den Blick auf eigene positive Veränderungen lenken:** Eltern können eigene Erfolge (bspw. hinsichtlich einer gelungenen Unterstützung des Kindes; Änderung eigener Gewohnheiten von dysfunktionalen hin zu funktionalen Verhaltensweisen im Umgang mit dem schmerzerkrankten Kind) festhalten. Dies ist hilfreich, um auch sich selbst in schwierigeren Situationen wieder motivieren zu können, „am Ball zu bleiben“ anstatt „den Kopf in den Sand“ zu stecken.

Die Einträge können als Text-, Bild-, Audio- oder Videoeintrag notiert werden, sowohl für das Kind als auch sich selbst. Sie ermöglichen dadurch den Eltern, jederzeit einen Überblick über positive Erfahrungen zu behalten.

3.3.6 Mein Impulsgenerator

Dieser App-Bereich soll als Motivationshilfe, Mut- und Kraftquelle für die Eltern dienen. Neben automatisch in die App eingepflegten Impulsen, die mit der zugehörigen Textstelle in der App verknüpft sind, können die Eltern auch eigene Impulse hinzufügen, die sie als hilfreich im Umgang mit den Schmerzen ihrer Kinder erleben. Der App-Bereich eignet sich somit insbesondere für Eltern, die den Umgang mit den Schmerzen der eigenen Kinder als herausfordernd und kräftezehrend erleben, kann aber auch für alle anderen Eltern als Quelle von Inspiration angesehen und genutzt werden. Impulse, die Eltern als besonders hilfreich für sich erleben, können als Favorit markiert werden. Darüber hinaus kann die Reminder-Funktion genutzt werden, um regelmäßig einen Impuls über den Impulsgenerator gesendet zu bekommen.

- **Hilfreiche Anregungen erhalten:** Der Impulsgenerator eignet sich, um kurze und prägnante Anregungen zu erhalten, konstruktiv mit der Schmerzsymptomatik der Kinder umzugehen.

3.4 Bereich „Feedback“

Im Bereich Feedback erhalten Eltern Rückmeldungen nach der Entlassung.

3.5 Videos

Im Bereich „Videos“ sind verschiedene Schmerzfilme aufgeführt, die zur Edukation eingesetzt werden können.

- „Den Schmerz verstehen in 10 Minuten“
- „Biopsychosoziales Modell“
- „Das Kopfschmerz 1x1“
- „Spannungskopfschmerz“
- Migräne
- Funktionelle Bauchschmerzen
- Schmerzverarbeitung im Gehirn
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)

3.6 Hilfreiche Kontakte

Im Bereich „Hilfreiche Kontakte“ sind diverse Kontaktadressen, Websites und Telefonnummern aufgeführt, die in (poststationären) (Krisen-)Situationen hilfreich für Eltern sein könnten. Es finden sich Informationen zu:

- Elterntelefon
- Telefonseelsorge
- Ambulante Psychotherapie
- Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
- Spezielle Schmerztherapie
- Ärztliches Bereitschaftstelefon
- Kinder- und jugendpsychiatrische Notaufnahmen

3.7 Klickpfade / App-Struktur Eltern-Modul

3.7.1 Homescreen

1	**Wissen**
1.1	*Was ist Schmerz?*
1.1.1	Akut vs. Chronisch
1.1.2	Schmerzverarbeitung im Gehirn
1.1.3	Einflussfaktoren – „biopsychosozial“
1.2	*Therapiekonzept*
1.2.1	Goodbye Schmerzgedächtnis
1.2.2	Aktiv werden
1.2.3	Schmerzmedikamente
1.3	*Schmerz & Gefühle*
1.3.1	Angst vor Schmerzen
1.3.2	Angst, Ängste, Angsterkrankung
1.3.3	Depression
1.3.4	Trauma
1.4	*Schmerzwörterbuch*
2	**Begleiten**
2.1	*Halt geben*
2.1.1	Hilfreiche Grundhaltung
2.1.2	Aushalten
2.2	*Unterstützen*
2.2.1	Kraft geben
2.2.1.1	Loben
2.2.1.2	Verantwortung übertragen
2.2.1.3	Gefühle benennen
2.2.1.4	Fokus weg von Schmerzen
2.2.2	Alltag ermöglichen
2.2.2.1	Aktiv sein bei Schmerzen
2.2.2.2	Schulbesuch
2.2.2.3	Medien
2.2.2.4	Mit einem Plan in den Alltag starten
2.2.3	Dranbleiben
2.2.3.1	Schwankungen im Krankheitsverlauf
2.2.3.1	Rückschläge
2.2.3.2	Umgang mit akuter Erkrankung
2.2.3.3	Ambulante Psychotherapie
2.2.4	Eigene Themen angehen
2.2.4.1	Schuldgefühle
2.2.4.2	Familien-Alltags-Wahnsinn
2.2.4.3	Eigene Belastung
3	**Meins**
3.1	*Meine Ziele*
3.2	*Meine Notizen*
3.3	*Meine Reminder*
3.4	*Meine Lesezeichen*
3.8	*Mein Positiv-Tagebuch*
3.9	*Mein Impulsgenerator*
4	**Feedback (nach Entlassung verfügbar)**

3.7.2 Seitenmenü

1	Wissen
2	Machen
3	Meins
4	Feedback
5	Videos
6	Kontakt
7	Über uns
8	Einstellungen
9	Impressum
10	Hilfreiche Kontakte