

Informations- und Aufklärungsbogen

Schmerzbegleitung

Praxis Lebensraum – Silke Haydn

1. Was ist eine Schmerzbegleitung bei mir?

Meine Schmerzbegleitung ist ein **manuelles, körperorientiertes Verfahren**, das darauf abzielt, **Spannungen im muskulär-faszialen System wahrzunehmen und zu regulieren**.

Im Mittelpunkt stehen:

- gezielte manuelle Drucktechniken
- achtsame Bewegungsimpulse
- die Förderung der Körperwahrnehmung

Die Anwendung verfolgt das Ziel, **Beweglichkeit zu unterstützen**, Spannungsmuster bewusst zu machen und das **körperliche Wohlbefinden** zu fördern.

2. Ziel der Anwendung

Die Schmerzbegleitung dient:

- der **Unterstützung der natürlichen Beweglichkeit**
- der **Wahrnehmung und Regulation muskulärer Spannungen**
- der **Begleitung bei funktionellen Beschwerden**
- der **Förderung des allgemeinen Wohlbefindens**

Die Anwendung stellt **keine medizinische Behandlung** dar und ersetzt **keine ärztliche, heilkundliche oder physiotherapeutische Therapie**.

3. Abgrenzung & wichtige Hinweise

- Es werden **keine Diagnosen gestellt**
- Es werden **keine Heilversprechen abgegeben**
- Die Anwendung ersetzt **keine medizinische Abklärung**
- Eine laufende ärztliche oder therapeutische Behandlung sollte **nicht unterbrochen oder beendet** werden

Bei unklaren, starken oder anhaltenden Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen oder therapeutischen Rat einzuholen.

4. Ablauf der Anwendung

Eine Schmerzbegleitung kann beinhalten:

- kurzes Vorgespräch zur aktuellen Situation
- manuelle Drucktechniken an definierten Körperbereichen
- achtsame Bewegungsimpulse im Rahmen der Sitzung
- Hinweise zur Wahrnehmung von Körpersignalen

Die Intensität der Anwendung wird **individuell abgestimmt** und erfolgt stets im Dialog mit der/dem Klient:in.

5. Mögliche Reaktionen

Im Anschluss an die Anwendung können unter anderem auftreten:

- vorübergehende Druckempfindlichkeit
- Müdigkeit oder Entspannung
- veränderte Körperwahrnehmung
- emotionale Reaktionen

Diese Reaktionen sind **individuell** und stellen **keine Nebenwirkungen im medizinischen Sinne** dar.

Bei anhaltenden oder ungewöhnlichen Beschwerden wird empfohlen, fachlichen Rat einzuholen.

6. Eigenverantwortung & Mitwirkung

Die Teilnahme an der Schmerzbegleitung erfolgt **freiwillig und eigenverantwortlich**.

Die/der Klient:in verpflichtet sich:

- relevante gesundheitliche Einschränkungen vorab mitzuteilen
- eigene Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren
- Hinweise während der Anwendung ernst zu nehmen

Die Wirksamkeit der Anwendung hängt wesentlich von der **aktiven Mitwirkung** ab.

7. Grenzen & Schutzraum

Die Anwendung erfolgt in einem **achtsamen, respektvollen und geschützten Rahmen**.

- Die/der Klient:in bestimmt jederzeit, **was sich stimmig anfühlt**
 - Die Anwendung kann **jederzeit pausiert oder beendet** werden
 - Intimbereiche werden nicht behandelt
 - Kleidung, Lagerung und Abdeckung werden gemeinsam abgestimmt
 - Ein klares Stopp-Signal wird jederzeit respektiert
-

8. Kontraindikationen / Wann ist Vorsicht geboten

Die Anwendung ist **nicht oder nur nach vorheriger Rücksprache** geeignet bei:

- akuten Entzündungen
- frischen Verletzungen oder Operationen
- schweren akuten Erkrankungen
- starken Schmerz- oder Entzündungszuständen unklarer Ursache
- Schwangerschaft (je nach Bereich)

Bitte informiere die Anbieterin vor Beginn der Anwendung über relevante gesundheitliche Aspekte.

9. Ergänzende Hinweise

Dieses Informationsblatt dient der **Aufklärung** und ergänzt die **Praxisvereinbarung** der Praxis Lebensraum - Silke Haydn.