

# Bilder für den Schmerz

## Dolografie® – Kommunikationshilfe für die Schmerztherapie

Sabine Affolter, Sara Häusermann

Seit sieben Jahren wird das mit mehreren Preisen ausgezeichnete Kommunikationstool Dolografie® im Schmerzmanagement erfolgreich eingesetzt, insbesondere beim Assessment. Die Bildkarten ermöglichen ein präzises und differenziertes Sprechen über die unterschiedlichen Komponenten von Schmerz und verbessern die Kommunikation zwischen behandelnder und betroffener Person.

Schmerzen in Worte zu fassen ist für viele Patientinnen und Patienten eine Herausforderung. Betroffenen fällt es teilweise schwer, ihren Schmerz mit der numerischen Ratingskala (NRS) auszudrücken: «Wenn dein Schmerz nicht entweder 0 oder 10 ist, ist es schwierig, die richtige Zahl anzugeben.» (Gibbins et al., 2014)

«Die Bilder lösen bei mir eine Wohltat aus, wie wenn man von jemandem sehr gut verstanden wird und man sagen kann: Ja, genau, so meine ich es!» (Patientin M. G.)

Insbesondere bei der Betreuung von Betroffenen mit chronischen Schmerzen sind die Anerkennung ihres Leidens und ein wertschätzender Umgang wichtige Faktoren für eine tragfähige therapeutische Beziehung. Neben einer differenzierten Anamnese unterstützt die Dolografie® den Kommunikations- und Behandlungsprozess. Anhand von validierten Bildkarten (Abb. 1) beschreiben Schmerz Betroffene ihr Empfinden und können dieses oft treffender äussern als mit der NRS. Durch die Bildkarten wird der Schmerz zudem externalisiert, das Problem wird greifbarer und überschaubar. Das zeigen Aussagen von Betroffenen: «Die Bilder lösen bei mir eine Wohltat aus, wie wenn man von jemandem sehr gut verstanden wird



Abbildung 1: Dolografie®-Karten (©Sabine Affolter)

und man sagen kann: Ja, genau, so meine ich es!» (Patientin M. G.) «Lange hatte ich Mühe, meinen Schmerz einzuordnen. Ich fragte mich sogar, ob ich mir das alles bloss einbilde. Wenn ich den Schmerz bildlich vor mir habe, wird er greifbarer. Das hilft mir, ihn besser annehmen zu können.» (Patientin R. A.)

### Diagnostischer Mehrwert

Der von Kommunikationsdesignerinnen entwickelte und am Inselspital Bern erprobte Satz mit 34 Bildkarten ist Gegenstand einer kürzlich publizierten Studie (Türp & Bohn, 2021). Die Resultate weisen darauf hin, dass mit Hilfe der Dolografie® nicht verbalisierte Aspekte der Schmerzerfahrung zur Sprache kommen können und somit ein diagnostischer Mehrwert entsteht. Entweder werden Schmerzbeschreibungen konkretisiert, die in der Schmerzanamnese nicht zur Sprache kamen, oder es kommen bislang nicht erwähnte Aspekte neu hinzu, sodass zum Beispiel eine Differenzierung der schmerzhaften Beschwerden möglich wird. Die Betroffenen erleben durch ihren aktiven Beitrag zur Erfassung des Schmerzes und die darauf basierende Therapie auch Selbstwirksamkeit, die positiv zur Schmerzlinderung beitragen kann (Syriala et al., 2014).

### Anwendung des Bildersets

Während der Anamnese erhält die betroffene Person die Dolografie®-Bildkarten in zufälliger Reihenfolge vorgelegt. Die Person wird aufgefordert, diejenigen Bilder auszuwählen, die ihrer Schmerzempfindung am genauesten entsprechen. Danach wird die Person gebeten, ihre Wahl entsprechend zu erläutern. Die meisten betroffenen Personen wählen nicht nur Karten zu somatischen Aspekten aus, sondern auch Karten, die soziale, psychische und spirituelle Dimensionen der Schmerz Wahrnehmung aufzeigen. Ausgehend vom holistischen Schmerzverständnis, beeinflussen diese das Schmerzerleben und können aktiv angesteuert werden, um das Schmerzerleben positiv zu beeinflussen.

### Stärkung der therapeutischen Beziehung

Die Bildkarten machen den Schmerz sichtbar, und er wird nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das Gegenüber besser erkenn- und verhandelbar. Dadurch wird einerseits die Schmerzanamnese unterstützt und andererseits eine Voraussetzung dafür geschaffen, dass sich die betroffene Person verstanden fühlt und das Vertrauen in die Behandlung gestärkt wird. Die Dolografie® kann entsprechend in zweierlei Hinsicht zu einer gesteigerten Wahrnehmung führen. «Erstens nehmen die Patienten



den Schmerz besser wahr – wo genau er «sitzt» und wie sich dieser anfühlt. Zweitens haben sie den Eindruck, dass sie vom Gegenüber ernst genommen werden», erklärt Corinne Braunschweig, Fach- und Notfallpsychologin FSP/NNPN, die mit der Dolografie® arbeitet.

Wie wichtig die Beziehung in der Therapie ist, unterstreicht auch die Psychotherapeutin Brigitte Kienast: «Die Dolografie® stärkt die Beziehung zwischen der Fachperson und der betroffenen Person, und darum geht es vor allem in der Therapie. Mit der Dolografie® hat auch die therapierende Person ein Instrument in der Hand, das ihr hilft, an der Beziehung zu arbeiten, einen Dialog entstehen zu lassen, eine Kommunikation zu finden.»

«Patienten nehmen den Schmerz besser wahr – wo genau er «sitzt» und wie sich dieser anfühlt. Und sie fühlen sich vom Gegenüber ernst genommen.» Corinne Braunschweig

Die Dolografie® unterstützt also nicht nur die Wahrnehmung der Betroffenen, sondern sie werden auch von ihrem Gegenüber besser wahrgenommen, was sich wiederum positiv auf die Schmerzlinderung auswirkt. Denn «je weniger die Schmerzleidenden wahrgenommen werden, desto gestresster sind sie und entsprechend mehr Schmerzen haben sie», meint Corinne Braunschweig.

### Offene Bildsprache für Kommunikation auf Augenhöhe

Katharina Haas, Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, beschreibt die Bildqualität der Dolografie®: «Die Bilder entziehen sich – ähnlich der Schmerzempfindung – einer semantischen Eindeutigkeit und fordern dadurch zu sprachlicher Ergänzung auf.» Tatsächlich war dies die Absicht der Herstellerinnen. Die Bilder bieten den Betrachtenden eine Projektionsfläche für Assoziationen, entziehen sich aber einer definitiven Deutung. Dadurch lassen sich ungünstige Hierarchien zwischen behandelnder und betroffener Person vermeiden.

### Vermeehrt in der Lehre eingesetzt

Weil die Dolografie® die Kommunikation und Beziehung zwischen behandelnder und betroffener Person fördern kann, wird sie auch in der Lehre eingesetzt. Sandra Kneubühl, Pflegefachfrau und Dozentin für Palliative Care, erläutert: «Mit den Bildern entstehen nochmals andere Dimensionen und Tiefen. Die Studierenden machen jeweils die Selbsterfahrung, sich differenzierter ausdrücken zu können. Es steigert ihr Bewusstsein dafür, welchen Wert es hat, dass man sich ernst genommen fühlt.»

Erste Forschungsergebnisse, aber auch reflektierte Praxiserfahrungen von Professionals und insbesondere die Aussagen von Schmerzpatientinnen und -patienten weisen darauf hin, dass die Dolografie® eine wichtige Ergänzung zu bisherigen Schmerzassessment-Instrumenten sein kann. Bei Interesse kann das Kartenset bezogen werden unter: [www.dolografie.com](http://www.dolografie.com).

#### > Sabine Affolter

Kommunikationsdesignerin

MA Communication Design, Gastdozentin  
div. Weiterbildungen im Gesundheitsbereich

Seit mehreren Jahren widmet sich Affolter  
der Entwicklung der Dolografie®.

[info@dolografie.com](mailto:info@dolografie.com)

#### > Sara Häusermann

Dipl. Pflegefachfrau BScN, MSc Palliative Care

MAS Onkologische Pflege, Berufsschullehrerin

[posa@zhaw.ch](mailto:posa@zhaw.ch)

### Literatur

Gibbins, J., Bhatia, R., Forbes, K., & Reid C. M. (2014). What do patients with advanced incurable cancer want from the management of their pain? A qualitative study. *Palliative Medicine*, 28(1), 71–78.

Syrjala, K. L., Jensen, M. P., Mendoza, M. E., Yi, J. C., Fisher, H. M., & Keefe, F. J. (2014). Psychological and behavioral approaches to cancer pain management. *Journal of Clinical Oncology*, 32(16), 1703–1711.

Türp, J. C., & Bohn, C. L. (2021). Ein Bild sagt (noch) mehr ... Diagnostik orofazialer Schmerzen mittels Dolografie®. *DER SCHMERZ*, 35(5), 307–314.



ONKOLOGIEPFLEGE KONGRESS  
CONGRÈS SOINS EN ONCOLOGIE  
CONGRESSO CURE ONCOLOGICHE

Gemeinsam für die Zukunft

Ensemble pour l'avenir

Insieme per il futuro

[www.onkologiepflege.ch](http://www.onkologiepflege.ch) – [www.soinsoncologiesuisse.ch](http://www.soinsoncologiesuisse.ch) – [www.cureoncologiche.ch](http://www.cureoncologiche.ch)

23.03.2023  
BERN / BERNE / BERNA

Onkologiepflege Schweiz  
Soins en Oncologie Suisse  
Cure Oncologica Svizzera

VFP  
APSI Schweizerischer Verein für Pflegewissenschaft  
Association suisse pour les sciences infirmières  
Swiss Association for Nursing Science

Akademische Fachgesellschaft  
Onkologiepflege