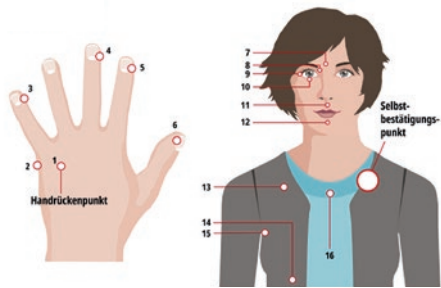


## PEP®-Klopfpunkte



Die Technik ist einfach zu erlernen und kann (und soll) von den Patienten schon nach dem ersten Termin selbstständig angewendet werden.

Für Patienten des Marienhospitals ist dieses Angebot während der stationären Behandlung kostenfrei.

## Kontakt



**Dr. med. Christian Zimmer**  
Oberarzt in der Klinik für Anästhesie,  
Intensivmedizin, Schmerztherapie  
und Palliativmedizin  
Facharzt für Anästhesie,  
Spezielle Schmerztherapie,  
Palliativmedizin  
Telefon: 02041 106 - 2155  
christian.zimmer@mhb-bottrop.de

## Kontakt

**Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH**  
Knappschaft Kliniken Marienhospital Bottrop  
Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin, Schmerztherapie  
und Palliativmedizin  
Oberarzt Dr. med. Christian Zimmer  
Telefon: 02041 106 - 2155  
E-Mail: christian.zimmer@mhb-bottrop.de  
Josef-Albers-Straße 70  
46236 Bottrop

\*Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum.  
Wir bitten hier um Verständnis. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich mit gleicher Bedeutung und Wertschätzung auf männliche, weibliche und diverse Geschlechteridentitäten.



**Klopftherapie**  
gegen Ängste und Schmerzen

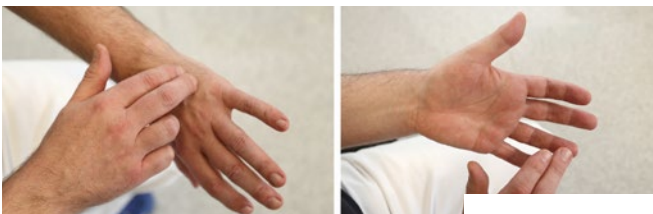
## PEP® – Klopftherapie gegen Ängste und Schmerzen

Die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP® nach Dr. Bohne) ist eine spezielle Form der Klopftechnik zur schnellen und wirksamen Behandlung von Ängsten und anderen negativen Emotionen (Trauer, Hilflosigkeit, Scham, Wut) sowie von Stress.

Gerade im medizinischen Bereich bestehen bei vielen Menschen Ängste, z.B. vor Narkosen, Operationen oder Spritzen, aber auch vor diagnostischen Maßnahmen wie z.B. MRT-Untersuchungen oder Punktionen. Diese Ängste können mit PEP® sehr gut, schnell und ohne die möglichen Nebenwirkungen von Medikamenten behandelt werden. Zudem erhalten die betroffenen Patienten\* eine Anleitung zur Selbstanwendung dieser Technik, um sich auf den bevorstehenden Eingriff oder die Untersuchung vorbereiten zu können und die Angst selbst behandeln zu können.

Die Technik ist einfach zu erlernen und kann nach der Behandlung selbstständig angewendet werden.

Ziele sind ein besserer und achtsamerer Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie eine größere Belastbarkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen.



## PEP® in der Schwangerschaft

Insbesondere bei Ängsten und Stress in der Schwangerschaft oder um die bevorstehende Geburt herum ist PEP® sehr vorteilhaft, weil angstlösende Medikamente in dieser Zeit wegen möglicher Nebenwirkungen auf Mutter und Kind nicht eingesetzt werden dürfen. Gleichzeitig haben aber viele werdende Mütter Ängste in der Schwangerschaft und um die Geburt herum, entweder vor Schmerzen oder einfach auch Angst davor, sich falsch zu verhalten.

Ängste und Stress sind aber gerade unter der Geburt wenig hilfreich, da sich dadurch unwillkürlich die Muskulatur verkrampft und der normale Geburtsablauf behindert werden kann. Eine vorbereitende Behandlung mit PEP® kann vorbeugend diese Ängste abbauen, Sicherheit vermitteln und damit die Muskelanspannung reduzieren. Sogar direkt unter der Geburt ist das Klopfen unter Anleitung durch geschulte Hebammen möglich. Die Wirksamkeit der Methode ist sowohl bei Ängsten als auch speziell in der Geburtshilfe wissenschaftlich gut untersucht und belegt.



## PEP® in der Schmerztherapie

Auch im Bereich der Schmerztherapie kommt PEP® häufig zum Einsatz, besonders bei emotional sehr belasteten Patienten, die oft durch Ängste, Hilf- und Hoffnungslosigkeit belastet sind und sich aufgrund der körperlichen Einschränkung sehr beeinträchtigt und wertlos fühlen.

Insbesondere bei Krankheitsbildern wie Fibromyalgie oder anhaltenden somatoformen Schmerzstörungen, die sehr häufig in Kombination mit Angststörungen und Depression auftreten, ist die alleinige medikamentöse Schmerztherapie oft unzureichend und wird wegen Nebenwirkungen nicht gut vertragen. Hier bietet die selbst erlernbare Klopftherapie einen sehr hilfreichen nicht-medikamentösen Therapieansatz, der keine Nebenwirkungen hat. Zudem wird die Selbstwirksamkeit der Patienten erhöht und das Selbstwertgefühl gesteigert.



## PEP® in der Palliativmedizin

Nicht zuletzt wenden wir die Technik PEP® auch im Bereich der Palliativmedizin an. Zum einen, um emotional belasteten Patienten in schwierigen Situationen zu unterstützen, aber auch als Hilfe für sehr belastete und trauernde Angehörige.