

Name: _____ Gruppe: _____ Datum: _____

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

in Kapitel 11 *Foul oder Schwalbe?* haben Sie erfahren, dass es ebenso riskant ist, Schmerzen aus übertriebener Härte gegen sich selbst zu übergehen, wie Schmerzen durch eine gedankenlose Einnahme von Schmerzmitteln möglichst schnell loswerden zu wollen. Für einen Suchtkranken ist es daher häufig nicht einfach, zwischen diesen beiden Extremen einen eigenen, verantwortungsvollen Weg bei der Bewältigung von Schmerzen zu finden.

Wir wollen Ihnen jetzt Gelegenheit geben, sich anhand verschiedener, alltäglicher Beispiele über Ihren künftigen Umgang mit Schmerzen klarer zu werden.



Schmerzen sind keine Krankheit, sondern ein sinnvolles Körpersignal, um den Betroffenen in seinem Handeln zu unterbrechen und ihn auf ein körperliches oder seelisches Problem hinzuweisen.

Schmerzmittel heilen nicht, sie betäuben lediglich vorübergehend unsere Schmerzempfindlichkeit.

Die meisten Schmerzmittel (vor allem sog. Kombinationspräparate, die mehrere Substanzen enthalten) haben ein erhebliches Suchtpotential: Das heißt, für Suchtkranke enthält ihre Einnahme ein großes Rückfall- bzw. Suchtverlagerungsrisiko.

Unser Schmerzerleben wird nicht nur von objektiven körperlichen Ursachen, sondern ganz wesentlich auch von unseren Gefühlen und Einstellungen gegenüber Schmerzen beeinflusst: Wer beispielsweise fürchtet, einen Schmerz nicht aushalten zu können und dabei seine Aufmerksamkeit besorgt auf den Schmerz konzentriert, verschlimmert sein Schmerzerleben.

Im Folgenden werden eine Reihe von **alltäglichen Schmerzsituationen** geschildert. Versuchen Sie jeweils zunächst, sich die Situationen möglichst genau vorzustellen, und beschreiben Sie dann ausführlich, in welcher Weise Sie künftig auf die beschriebenen Schmerzsituationen reagieren wollen.

- (1) Ihnen wurde ein Zahn gezogen. Als Sie wieder zu Hause sind und die Wirkung der Spritze nachlässt, bekommen Sie heftige Schmerzen.
- (2) Aus Angst vor einer schwierigen Aufgabe haben Sie in der Nacht schlecht geschlafen. Am nächsten Tag fühlen Sie sich „gerädert“ und haben deutliche Kopfschmerzen. Sie müssen an diesem Tag die schwierige Aufgabe aber unbedingt erledigen.
- (3) Sie haben etwas Schweres getragen und spüren am nächsten Tag deutliche Kreuzschmerzen. Sie können sich nicht frei bewegen.
- (4) Sie haben sich erkältet und haben Kopf- und Gliederschmerzen. Sie befürchten, dass Sie daher nachts nicht schlafen können.
- (5) Sie haben sich mit großem Einsatz sportlich betätigt, und nun schmerzt Ihr Kniegelenk.

- (6) Ihr Zehennagel ist vereitert und schmerzt heftig.
- (7) Sie haben heftige Schmerzen in der Magengegend, deren Ursache Sie sich überhaupt nicht erklären können.
- (8) Es ist Freitagabend, Sie haben plötzlich deutliche Zahnschmerzen. Vor Montag können Sie Ihren Zahnarzt nicht erreichen. Ein Bekannter empfiehlt Ihnen ein Schmerzmittel.
- (9) Sie hatten in der letzten Zeit „viel um die Ohren“ und sind wegen Kopfschmerzen beim Arzt. Er beruhigt Sie, dass es nichts Schlimmes sei, und verschreibt Ihnen ein leichtes Schmerzmittel mit den Worten: „Das können Sie bei Bedarf einnehmen.“
- (10) Mitten bei einer wichtigen Arbeit verspüren Sie störende Kopfschmerzen. Als Sie darüber klagen, bietet Ihnen ein Arbeitskollege ein übliches Schmerzmittel an mit den Worten: „Das wird dir gut tun.“

- (11) Sie haben chronische Gelenkschmerzen (Rheuma), die Sie in Ihrer Lebensführung immer stärker beeinträchtigen. Ihr Arzt erklärt, dass er Ihnen nicht helfen könne, außer Ihnen bei Bedarf Schmerzmittel zu verschreiben.

Hier können Sie vermerken, wenn Sie **gegenwärtig** unter Schmerzen leiden. Bitte beschreiben Sie möglichst genau den Ort und die Art Ihrer Schmerzen. Geben Sie bitte auch an, ob Sie sich bezüglich dieser Schmerzen medizinisch ausreichend behandelt oder eher allein gelassen fühlen:

Aktuelle Schmerzen (beschreiben Sie möglichst genau)	Medizinische Behandlung ist ausreichend	fühle mich allein gelassen
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	
	1 2 3 4 5 6	