



In der Corona-Krise gut mit meinen Schmerzen umgehen

Unabhängig davon, wie gut oder schlecht Sie gerade mit Ihren Schmerzen zurechtkommen: Sie haben mit ziemlicher Sicherheit auch schon Strategien entdeckt, mit denen Sie sich selbst unterstützen können. Sie haben ja viel Erfahrung mit Ihren Schmerzen! Möglicherweise reichen ihre eigenen Strategien nicht aus, Ihr Schmerzproblem aufzulösen. Aber mit großer Wahrscheinlichkeit können sie Ihnen helfen, die Situation mit ihren Schmerzen zu verbessern. Und in der Corona-Situation, in der die Therapie- Möglichkeiten leider begrenzt sind, kann das vielleicht eine ganze Menge wert sein!

Wenn Sie Ihre Selbsthilfestrategien auf der Rückseite sammeln, werden Sie vielleicht feststellen, dass manches davon auch in der Corona-Situation gut machbar ist. Diese Strategien können Sie ab sofort vermehrt nutzen.

Eventuell gibt es aber auch Techniken, die zurzeit nicht ohne weiteres durchführbar sind (z.B., weil das Fitnessstudio geschlossen ist und die wöchentliche Kartelrunde sich nicht treffen darf). Wie können Sie diese Strategie so abwandeln, dass Sie sie auch unter den aktuellen Bedingungen praktizieren können?

Dieses Arbeitsblatt kann Ihnen dabei helfen, auf diese Weise Ihren „Plan B“ zu entwickeln.

1. Machen Sie auf der Rückseite Ihren „Plan B“ zum Umgang mit Schmerzen

- Er ist sicher nicht perfekt, aber es ist der beste Plan, den Sie jetzt gerade haben!

2. „Plan B“ anwenden – möglichst konsequent

- Machen Sie sich einen Tagesplan, in den Sie hilfreiche Aktivitäten einplanen
- Denken Sie dran: Besser oft kurz Zeit für den Plan B nehmen als selten viel Zeit.
- Wechseln Sie bei Schmerzverstärkungen zwischen verschiedenen Strategien (Beispiel: Dehnübungen, Entspannungsmusik, Ablenkung, Wärmflasche...)

3. Sich in kritischen Momenten selbst gut zureden

- Negative Gedanken machen den Schmerz nur schlimmer. Greifen Sie auf hilfreiche Gedanken zurück, machen Sie sich Ihre Fähigkeit bewusst, auch starke Schmerzen durchzustehen (Beispiel: „Ich habe schon früher so starke Schmerzen ausgehalten, ich werde das auch diesmal schaffen.“)!

4. Reflexion und Planung

- Wenn Sie eine Schmerzverstärkung überstanden haben, gratulieren Sie sich dazu, dass Sie neue Strategien ausprobiert haben. Überlegen Sie, welche Strategie besonders gut funktioniert hat. Verändern Sie, wenn nötig, Ihren „Plan B“ (Beispiel: „Der Schmerz war wieder schlimm, aber die Wärmflasche hat mir gut getan. Nächstes Mal sollte ich es allerdings gar nicht so weit kommen lassen, sondern öfter zwischendurch ein paar Dehnübungen machen.“)!

Mein „Plan B“ für die Corona-Zeit

Normalerweise / früher hilfreich

An die Corona-Situation angepasst

Bewegung (z.B. Dehnübungen, Spazieren, TV-Gymnastik)

Fitnessstudio 2mal pro Woche	TV-Gymnastik

Ablenkung und angenehme Aktivitäten (Podcast hören, Kochen, Spielen)

Skatspielen mit Nachbarn	Telefongespräch oder Videochat m. Nachbar

Entspannung (z.B. Tasse Tee trinken, sich zurückziehen und ruhige Musik hören)

Sauna	Alleine auf Parkbank setzen

Anwendungen und Hilfsmittel (Wärmflasche, Kühlpack, TENS-Gerät)

Meine Medikamente:
