

1. Sich informieren

*„Mein Arzt sagt: ‚Da ist nichts Auffälliges! Mit Ihrem Körper ist alles in Ordnung!‘
Warum habe ich dann ständig Schmerzen?“*

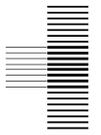


Chronische Schmerzen sind oft nicht leicht zu verstehen. Damit Sie mit Ihren Schmerzen gut zurechtzukommen, ist es deshalb wichtig, sich über die eigene Schmerzerkrankung zu informieren. Dieses Wissen hilft Ihnen dabei, selbst zu beurteilen, welche Strategien und Therapien hilfreich für Sie sind. Außerdem kann es Sie davor bewahren sich sinnlosen oder gar schädlichen Behandlungen zu unterziehen.

Ein wesentliches Ziel der Schmerztherapie ist es daher, dass Sie selbst zum Spezialisten für die eigene Erkrankung werden. Je besser Sie sich auskennen, umso sicherer können Sie mit Ihren Schmerzen und den Behandlungsmöglichkeiten (z.B. mit Medikamenten) umgehen.

Erste Ansprechpartner sind Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte. Stellen Sie Ihren Behandlern gezielt Ihre Fragen, z.B. „Wie könnten meine chronischen Schmerzen entstanden sein?“. Da bei chronischen Schmerzen in der Regel sowohl körperliche als auch seelische und soziale Faktoren eine Rolle spielen können, erfordert die Antwort eine genaue Kenntnis Ihres Krankheitsverlaufs und Ihrer alltäglichen Lebensumstände. Für eine umfassende Beratung stellen Sie sich bei einem niedergelassenen Arzt mit der Zusatzbezeichnung „spezielle Schmerztherapie“ oder in einem Schmerzzentrum vor. In einem solchen Zentrum werden Sie ärztlich und psychologisch untersucht und beraten.

Seien Sie offen, wenn Ihre Behandler Sie neben körperlichen Faktoren auch zu Ihrem seelischen Wohlbefinden, Ihrem Umgang mit den Schmerzen und Ihrem sozialen Umfeld wie



Familie, Partnerschaft und Beruf befragen. Nur so können entsteht ein umfassendes Bild Ihres Krankheitsbilds als Grundlage für eine individuelle Beratung.

Informieren Sie sich überdies z.B. bei ihrer Krankenkasse, dem Hausarzt oder Ihrer Lokalzeitung über Therapieangebote bei chronischen Schmerzen in Ihrer Nähe und nehmen Sie diese in Anspruch, z.B. im Bereich Sport und Entspannung (Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Entspannungsverfahren etc.). In manchen Regionen werden ambulante Therapiegruppen zur Schmerzbewältigung angeboten, z.B. durch Bezirkskrankenhäuser.