



MEDIAN Saale Klinik Bad Kösen I

Schmerz

Schmerz kann jeden treffen ...

Schmerz ist eine Erfahrung, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens macht. Und: Schmerz ist als Warnsignal überlebenswichtig! Andererseits bedeutet er für die Betroffenen oft hohen Leidensdruck und Verlust von Lebensqualität. Er wirkt sich aus auf unsere Stimmung, unsere Gedanken und unser Tun. Er isoliert uns und nimmt uns die Hoffnung, wenn er unser Leben dominiert und chronisch (anhaltend oder wiederkehrend) wird. Und davon betroffen sind allein in Deutschland ca. 12-15 Millionen Menschen!

Schmerz ist immer sowohl ein körperliches wie ein seelisches Geschehen ...

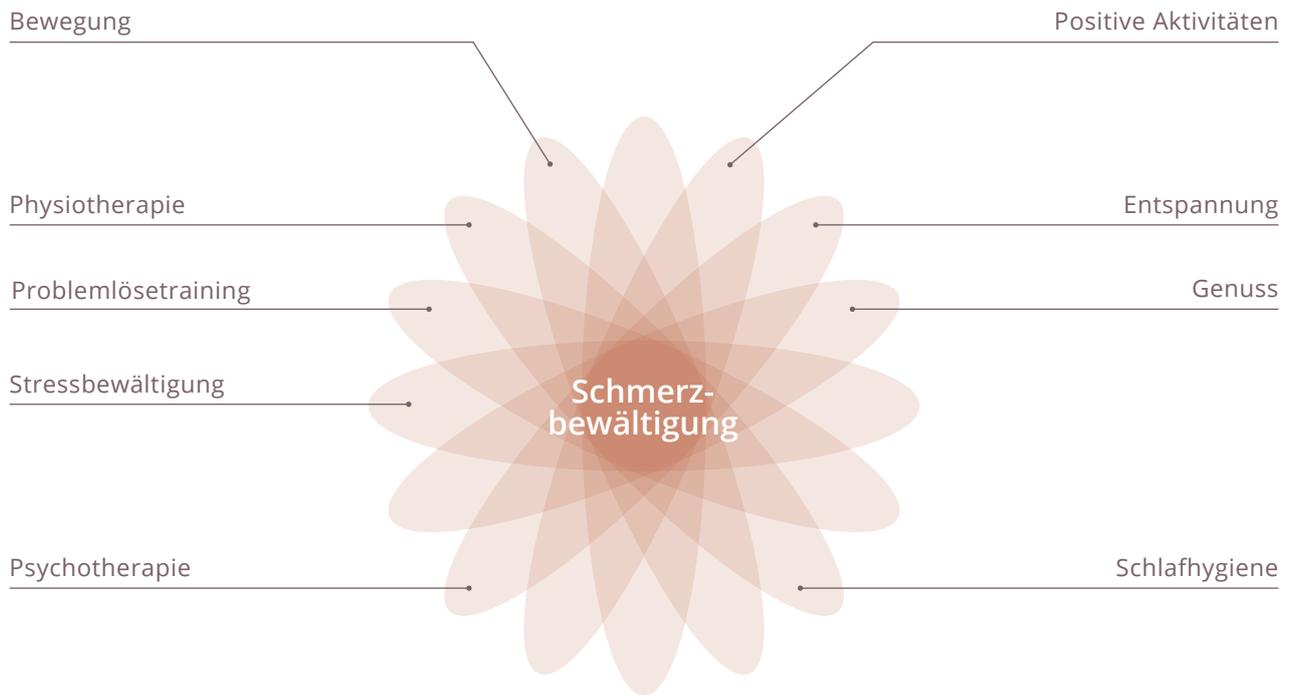
Dabei können die Schmerzen durch körperliche, psychische oder soziale Faktoren bedingt sein, in den meisten Fällen ist es ein Zusammenspiel dieser drei Komponenten. Die herkömmliche Schulmedizin stößt hier oft an ihre Grenzen. Medikamentöse und physiotherapeutische Behandlungsangebote wirken mitunter nur kurzfristig oder gar nicht.

Untersuchungen zufolge dauert es im Schnitt zehn Jahre, bis Schmerzpatienten hilfreichen Behandlungen zugeführt werden. Hoffnungslosigkeit, Resignation und psychische Begleiterkrankungen (Depressionen, Angst- und Suchterkrankungen, Suizidalität) können die Folge sein.

Lernen, sich selbst zu helfen ...

Psychologische Schmerztherapie setzt hier an. Zentrales Anliegen ist, dass der Patient lernt, eigene Ressourcen zur Schmerzbewältigung einzusetzen und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Ziel der Behandlung ist nicht die totale Schmerzfreiheit, sondern ganz konkret:

- Schmerzlinderung
- Erhöhung der Lebensqualität- und zufriedenheit
- Die Erfahrung, Einfluss auf Schmerzen nehmen zu können
- Stabilisierung des Selbstwertgefühls
- Aktivierung und Aufbau positiver Aktivitäten



Schmerzbewältigung hier im Haus

Im Rahmen unserer psychologischen Schmerzbewältigungsgruppen bekommen Sie Informationen:

- wie chronischer Schmerz im Gegensatz zum Akutschmerz entsteht und welche psychosozialen Faktoren die Chronifizierung fördern und aufrechterhalten können
- welche Rolle die eigenen Einstellungen bezüglich des Schmerzes spielen
- wie Sie selbst aus dem Teufelskreis Schmerz ausbrechen können

Darüber hinaus können Sie bei uns lernen, über aktive Entspannung, gezielte Bewegungen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst einen positiven Einfluss auf Ihre Schmerzen zu nehmen.

Schmerzbewältigungsmöglichkeiten im Alltag

Um das während der Reha Gelernte langfristig zu festigen, stehen viele Angebote zur Verfügung, unter anderem:

- Entspannungstraining
- Selbsthilfegruppen für Menschen mit chronischen Schmerzen (z. B. Deutsche Schmerzliga e. V.)
- Ambulante Psychotherapie
- Integration von Hobbys und sozialen Aktivitäten in den Tagesablauf
- Angebote der Krankenkassen wahrnehmen
- Informationen einholen durch entsprechende Literatur
- Volkshochschulangebote

