

Chronische Schmerzen > Familie und Alltag

1. Das Wichtigste in Kürze

Studien belegen, dass soziale Beziehungen Schmerzen positiv oder negativ beeinflussen können. Eine umfassende Schmerztherapie muss deshalb auch soziale Aspekte im Blick haben. Patienten, Angehörige und das nähere Umfeld können mit ihrem Verhalten schmerzlindernd wirken. Konflikte oder sozialer Rückzug können Schmerzen verstärken.

2. Soziale Auswirkungen von chronischen Schmerzen

2.1. Auswirkungen auf den Patienten

Chronische Schmerzpatienten geraten ohne schmerzlindernde Therapie (Näheres unter [Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation](#)) leicht in einen Kreislauf von Angst, Hoffnungslosigkeit und [Depression](#). Dies kann z.B. folgende Auswirkungen auf das tägliche Leben und soziale Kontakte haben:

- Wer schmerzbedingt nicht mehr gut gehen oder längere Zeit sitzen kann, zieht sich schnell zurück. Die Sorge, bestimmten Situationen nicht mehr gewachsen zu sein oder sie unter Schmerzen nicht genießen zu können, verstärkt die Rückzugstendenzen. Betroffene verlassen wegen ihrer starken Beschwerden das Haus nur noch, wenn es unumgänglich ist, z.B. für einen Arzt- oder Apothekenbesuch. Auch Sport und Hobbys werden häufig aufgegeben.
- Patienten mit starken Schmerzen essen zum Teil nicht genug oder schlafen schlecht. Die Folgen sind Schwäche und Müdigkeit.
- Bei Arbeitsplatzverlust führen z.T. auch finanzielle Gründe oder Scham zum Rückzug.
- Ein hoher Rechtfertigungsdruck kann belasten: Patienten können vieles nicht mehr so erledigen oder mitmachen wie vorher, aber die Schmerzen sind nicht sicht- oder beweisbar. Die Gefahr, als "Simulant" abgetan zu werden, ist hoch. Um dem aus dem Weg zu gehen, ziehen sich manche Betroffene zurück.
- Schmerzpatienten können (verständlicherweise) oft gereizt sein und die Freude am Leben ebenso verlieren wie die Hoffnung auf Besserung. Wenn die Schmerzerkrankung sehr lange anhält und Therapieerfolge ausbleiben, kann das zu psychischen Veränderungen bis hin zu psychischen (Folge-)Erkrankungen führen.
- Chronische Schmerzerkrankungen in der Familie erhöhen die Gefahr, dass weitere Schmerzpatienten hinzukommen.

2.2. Auswirkungen auf Angehörige und Freunde

Eine chronische Schmerzkrankheit beeinflusst das gesamte Umfeld. Die Familie des Patienten leidet oft unter der Situation. Gesunde Menschen können sich kaum in die Lage des Schmerzpatienten hineinversetzen – das kann zu Konflikten führen. Aber auch die eigene Hilflosigkeit angesichts der Schmerzen des Angehörigen ist schwer zu ertragen.

- **Überforderung der Angehörigen**
Wenn sich Familienangehörige um die Probleme und Sorgen des Schmerzpatienten kümmern, kann das dazu führen, dass ihnen nur noch wenig Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse und Angelegenheiten bleibt.
- **Wegfall gemeinsamer Aktivitäten**
Häufig ziehen sich die Betroffenen zurück und meiden soziale Kontakte. Sind langes Gehen oder Sitzen nicht mehr möglich, können Aktivitäten mit Partner oder Familie, z.B. Konzert- und Restaurantbesuche oder Hobbys, nur noch sehr eingeschränkt wahrgenommen werden. Das kann zu Spannungen führen.
- **Finanzielle Probleme**
Lange Phasen der [Arbeitsunfähigkeit](#) und daran anschließende Arbeitslosigkeit können finanzielle Problemen nach sich ziehen. Unter Umständen kann der Lebensstandard der Familie nicht mehr gehalten oder das Haus nicht mehr abbezahlt werden.
- **Familiäre Konflikte**
Wenn die Schmerzerkrankung sehr lange anhält und Therapieerfolge ausbleiben, kann es gehäuft zu familiären Konflikten kommen.

3. Tipps für Patienten

- Den behandelnden Arzt bezüglich der Schmerzen **ansprechen**. Nahezu alle Schmerzen können mit der richtigen Behandlung gelindert werden. Wenn erste Therapieansätze nicht greifen, frühzeitig nach einem spezialisierten Schmerztherapeuten fragen.

- Den Arzt **informieren** , wenn eine eingeleitete Schmerztherapie nicht ausreichend wirksam ist oder störende Nebenwirkungen auftreten. Möglicherweise gibt es ein besser verträgliches Medikament.
- **Schmerztagebuch** führen: Das hilft, die Wirksamkeit der Schmerztherapie einzuschätzen und diese richtig anzupassen.
- Besuch einer [Selbsthilfegruppe](#) für Schmerzpatienten: Austausch mit anderen Betroffenen und gegenseitiges Profitieren von Erfahrungen. Hilfreiche Adressen unter [Chronische Schmerzen > Adressen](#) .
- Da Aufmerksamkeit, Gedanken und Gefühle Einfluss auf unser Schmerzempfinden haben und dieses entsprechend verstärken oder abschwächen können, ist **Ablenkung** eine wichtige Verhaltensstrategie gegen den Schmerz. Gespräche, gemeinsame Erlebnisse oder Hobbys, die hohe Konzentration erfordern, können die Schmerzwahrnehmung vermindern. Schonen und Leiden können dagegen zu einer Verstärkung der Schmerzen beitragen.
- Die Beschäftigung mit **Tieren** oder das **Engagement** in einer Gruppe (Selbsthilfe, Kirche, Verein, Kurse etc.) kann die Lebensfreude fördern und vor Isolation und Vereinsamung schützen.
- **Körperliche Übungen** , die individuell abgestimmt sind, lindern Schmerzen und erhöhen die Lebensqualität. Das können bei einem Patienten Entspannungsübungen, bei einem anderen Bewegungsübungen sein. Details unter [Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung](#) .

4. Tipps für schmerzkranken Eltern

- Benötigt ein chronisch schmerzkranker Elternteil Unterstützung bei der Kinderbetreuung, kann unter bestimmten Voraussetzungen bei der Krankenkasse eine [Haushaltshilfe](#) beantragt werden.
- Im Bedarfsfall können auch Leistungen des Jugendamts, z.B. eine [ambulante Familienpflege](#) , eine [Tagespflege](#) (Betreuung durch eine Tagesmutter) oder eine [sozialpädagogische Familienhilfe](#) , in Frage kommen.

5. Tipps für Angehörige und Freunde

- Familienangehörige sollten **keinen Erwartungsdruck** auf den Schmerzpatienten ausüben. Viele Patienten ziehen sich gerade deshalb zurück, um diesem Druck sowie der Angst, als Simulant angesehen zu werden, aus dem Weg zu gehen.
- Da Aufmerksamkeit, Gedanken und Gefühle Einfluss auf das Schmerzempfinden haben und dieses entsprechend verstärken oder abschwächen können, ist die Ablenkung von den Schmerzen eine wichtige Strategie. Gespräche, gemeinsame Erlebnisse oder Hobbys, die hohe Konzentration erfordern, können die Schmerzwahrnehmung vermindern.
- Ist der Schmerzpatient sehr oft gereizt, sollten sich Angehörige bewusst machen, dass diese "Launen" keine Böswilligkeit sind, sondern Ausdruck des Leidens. Dennoch ist es schwer, dies auf Dauer auszuhalten. Hilfreich ist, sich ausgleichende Ansprechpartner im Umfeld oder in Selbsthilfegruppen für Angehörige zu suchen.
- Anteilnahme verbunden mit **Motivation** wirkt sich günstig aus. Dagegen können übermäßige Bemitleidung und Schonung das Schmerzempfinden des Patienten verstärken.
- Bei Konflikten sollte sich eine Familie nicht scheuen, sich fachmännische Hilfe zu holen, z.B. in einer Familienberatungsstelle oder einer Paar- oder Familientherapie.
- Falls der Schmerzpatient an **Krebs** leidet, sind auch psychosoziale Krebsberatungsstellen eine hilfreiche Anlaufstelle bei familiären Problemen. Das Deutsche Krebsforschungszentrum bietet unter [www.krebsinformationsdienst.de > Service > Adressen und Links > Krebsberatungsstellen](#) Adressen regionaler Anlaufstellen.
- Bei sexuellen Problemen können sich Betroffene auch an die deutschlandweit vertretenen Beratungsstellen von Pro Familia wenden. Adressen unter [www.profamilia.de](#) .

6. Verwandte Links

[Ratgeber Schmerz](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Chronische Schmerzen > Psyche](#)

[Ernährung bei Opioidanwendung](#)

[Migräne](#)

[Opiate und Opioide](#)