„HANDELN STATT BEHANDELN!“

Petra Raab hat eine ganz eigene Philosophie, wie Patienten mit ihrer Krankheit umgehen sollten. Als langjährige Schmerzpatientin erwartet sie Hilfe nicht von anderen, sondern in erster Linie von sich selbst. „Nicht nach anderen fragen, sondern selbst etwas in die Wege leiten, damit es einem besser geht“, lautet ihr Grundsatz. 2009 hat sie deshalb in Ermangelung einer Schmerzselbsthilfegruppe den „Schmerzpunkt Traunstein“ gegründet.

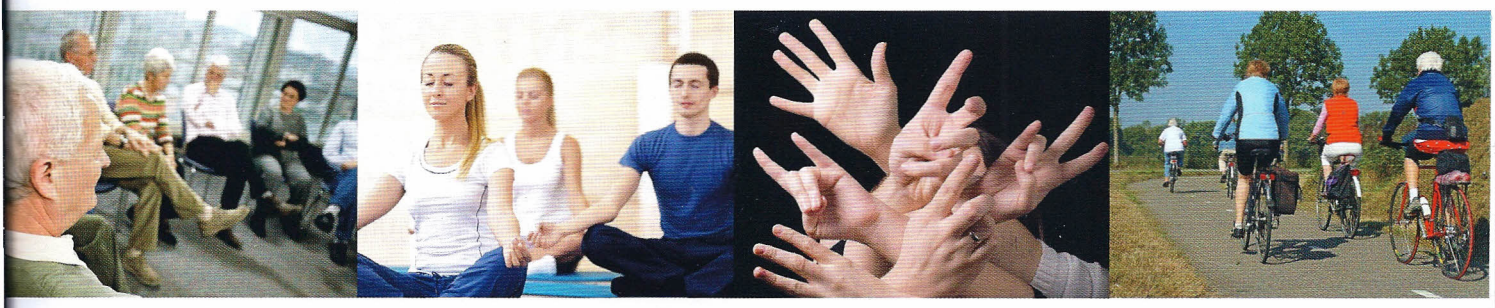
Petra Raab gründete eine eigene Selbsthilfegruppe, um sich und anderen Betroffenen das Leben mit dem Dauerschmerz zu erleichtern. Kontakt: www.schmerzpunkt-traunstein.de

Vorher, so erzählt die 42-jährige Mutter von drei Kindern, hätte sie sich noch nie mit dem Thema „ehrenamtliches Engagement“ auseinandergesetzt. Aber als es ihr richtig schlecht gegangen sei und sie weder an ihrem Wohnort Traunstein, noch in Rosenheim oder München eine Selbsthilfegruppe für chronische Schmerzen gefunden habe, hätte sie die Zügel einfach selbst in die Hand genommen.

Zum Gründungszeitpunkt des „Schmerzpunkt Traunstein“ hat Petra Raab bereits eine längere Leidensgeschichte hinter sich, die mit der Geburt ihres dritten Kindes beginnt. „Dabei hat sich mein Becken gelockert und das Steißbein abgesenkt. So wurde die gesamte Wirbelsäule instabil, was zum ersten von mehreren Bandscheibenvorfällen geführt hat.“ Dass sie zweieinhalb Jahre mit einem Bandscheibenvorfall herumläuft, davon ahnt

die junge Mutter nichts. Keiner ihrer Ärzte stellt die richtige Diagnose. Ihre teils unerträglichen Rückenschmerzen werden damit begründet, dass sie ihren kleinen Sohn zu oft und zu lange im Tragetuch herumgetragen habe. Erst, als sie eines Morgens nicht mehr aufstehen kann, weil ihr Fuß gelähmt ist, wird der Prolaps im Kernspin entdeckt. Weil Petra Raab zudem unter einem sogenannten Reiterhosensyndrom leidet, muss sie sofort operiert werden. Das ist im April 2004. Es folgen zwei weitere Operationen im September und Dezember desselben Jahres – unter anderem, weil nach der ersten OP noch während der Reha ein weiterer Bandscheibenvorfall auftritt. Bei einer dritten OP im Dezember wird zu allem Unglück ein Nerv beschädigt. Seitdem leidet die Traunsteinerin 24 Stunden täglich unter Schmerzen. In ihren Beruf als Bürokauffrau kann sie nicht zurückkehren, ist teilweise nicht einmal mehr in der Lage, ihren Haushalt zu versorgen. Gegen ihre Schmerzen nimmt sie Morphium, doch ganz kann ihr auch das Medikament den Dauerschmerz nicht nehmen. Schon bald soll die 42-Jährige deshalb stationär vom Morphium entwöhnt und mit einem neuen Schmerzmittel versorgt werden.

Um trotz allem ein erfülltes Leben führen zu können, entschließt sich Petra Raab zu handeln. „Als Patientin bin ich ja grundsätzlich selbst dafür verantwortlich, mir aktiv et-



was zu suchen, was mir weiterhilft." Im Rahmen einer mehrwöchigen multimodalen Schmerztherapiebehandlung in der Schmerztagesklinik Traunstein lernt sie unter anderem Yoga, Qi-Gong, Biofeedback und Hypnose kennen – alles Methoden, die das Körperbewusstsein stärken und die Anspannung herunterfahren. Das hilft ihr, den Schmerz anzunehmen und mental besser zu verarbeiten. „Völlig schmerzfrei wird man aber auch dadurch nicht, zumindest nicht, wenn eine diagnostizierte Krankheit dahintersteckt. Aber man lernt, sich bei aufkommenden Schmerzen nicht zu verkrampfen und so das Ganze nicht zu potenzieren."

Hier, in der Traunsteiner Tagesklinik, findet Petra Raab auch Unterstützung, als sie sich entschließt, unter dem Dachverband der Deutschen Schmerzliga eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen. Zuvor hatte sie sich von der Deutschen Schmerzliga ordnerweise Unterlagen mit den nötigen Leitfäden und Gesetzesauflagen besorgt. Dr. Dieter Göhmann, Oberärztlicher Leiter der Schmerztagesklinik, bietet ihr für die Gründung seine Hilfe an. Zunächst muss sie sich jedoch einen Stellvertreter suchen, falls sie die Gruppe krankheitsbedingt mal nicht leiten kann. Nach einem Jahr ist der passende Co-Teamleiter gefunden. Die Gründung des „Schmerzpunkt Traunstein" wird über die Klinik in die Wege geleitet, die der Gruppe auch die Tagungsräume kostenlos zur Verfügung stellt.

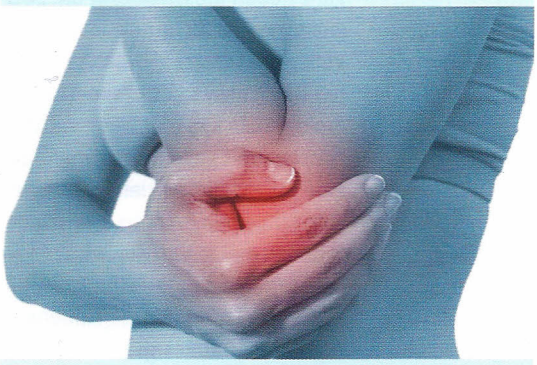
Seit drei Jahren treffen sich Petra Raab und ihre mittlerweile 17 Mitglieder aus allen Schmerzbereichen nun jeden dritten Freitag, um sich gegenseitig zu unterstützen und auszutauschen. Ein Patensystem stellt sicher, dass jeder Betroffene im Ernst- oder Bedarfsfall einen individuellen Ansprechpartner hat. Das entlastet Teamleiterin Petra Raab, für die sich seit der Gründung ihrer Gruppe selbst viel geändert hat. „Die Arbeit in und für die Selbsthilfe hat sich positiv auf meine Erkrankung ausgewirkt, sie macht mir viel Freude und lenkt mich von meinen Schmerzen ab." Als ehemalige Einzelkämpferin habe sie erkannt, dass man in der Gruppe mehr zuwege bringen könne, weil man psychisch stabiler sei.

Wenn die 42-Jährige jetzt noch erreichen könnte, dass sich mehr Hausärzte und Psychotherapeuten im Landkreis Traunstein auf Patienten mit chronischen Schmerzen spezialisieren, wäre sie rundum zufrieden. „Ich selbst habe Jahre gebraucht, bis ich einen Hausarzt gefunden habe, bei dem ich mich gut aufgehoben fühle. Aber ich kann ja nicht alle Schmerzpatienten zu meinem Hausarzt oder gar nach München schicken!"

Marion Munke (KVB)

Ärzte und Selbsthilfe im Dialog:

„Gut leben mit chronischen Schmerzen?!"



Gemeinsame Fortbildungsveranstaltung von KVB und BLÄK am **Mittwoch, den 21. November 2012,** von 15.30 bis 19.30 Uhr im Ärztehaus Bayern, Mühlbauerstraße 16, 81677 München.

Auszüge aus dem Programm:

- „Wirksame Schmerztherapie in der ambulanten Versorgung: Was „braucht" der Patient – was „kann" der Arzt?
  Vortrag Dr. Wolfgang Luppa, niedergelassener Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, spezielle Schmerztherapie
- „Multimodale Schmerztherapie in der Klinik – für wen, wie und warum?"
  Vortrag PD Dr. Dominik Irnich, Leiter der Interdisziplinären Schmerzambulanz, Oberarzt der Klinik für Anaesthesiologie, Klinikum der Universität München Innenstadt
- Erfahrungsbericht einer Betroffenen
  Selbsthilfegruppe „Schmerzpunkt Traunstein"

Weitere Informationen unter **www.kvb.de**