

TS Tg. Be 24.08.2017

Wenn der Schmerz Tag und Nacht allgegenwärtig ist

Die Selbsthilfegruppe Schmerzpunkt Traunstein unterstützt Menschen mit chronischen Schmerzen

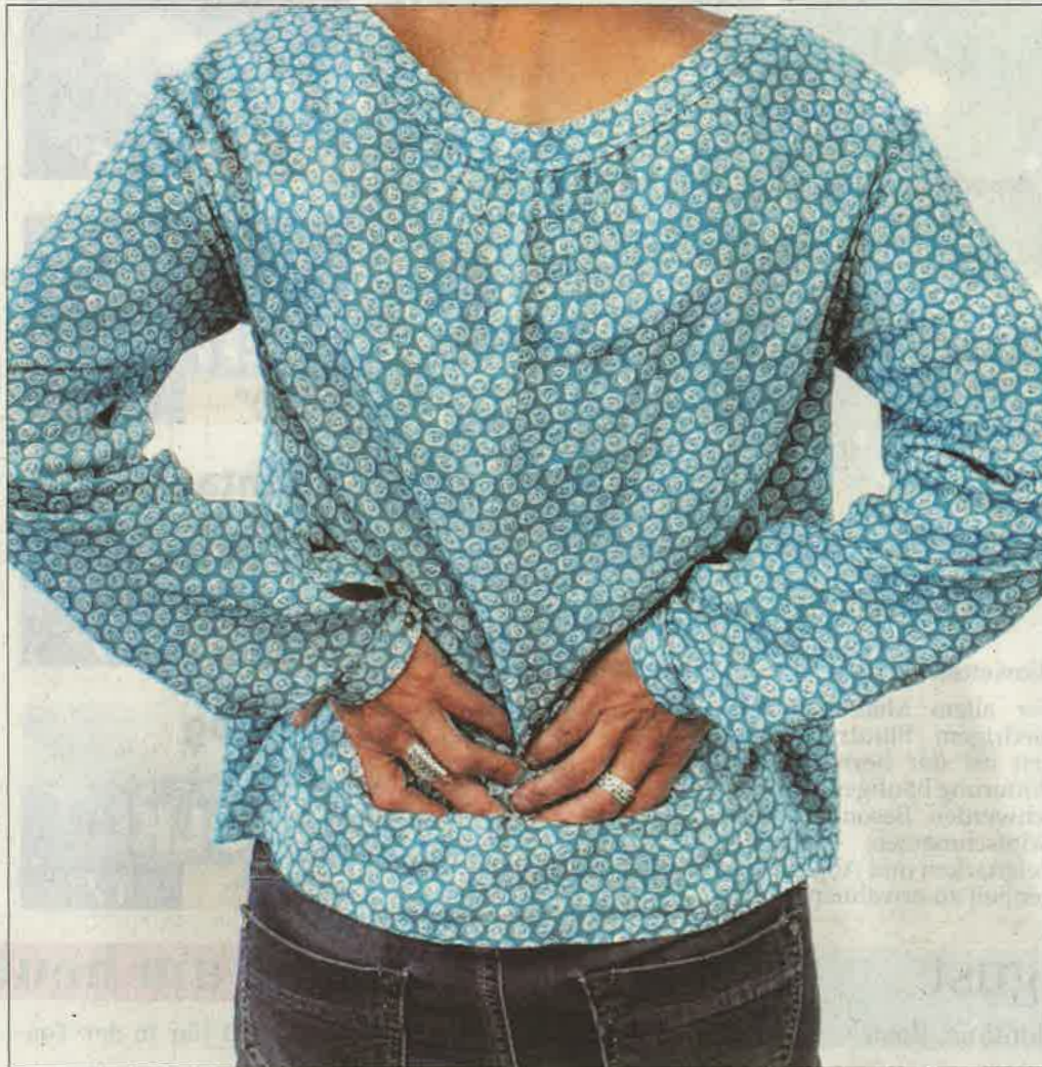
Traunstein - »Stell dich doch nicht so an. Ich hab auch Rückenschmerzen und geh arbeiten«. Diesen Satz kann Petra R. nicht mehr hören. Und mit ihr zahlreiche andere Betroffene, die dauerhaft unter schweren chronischen Schmerzen leiden und damit in der eigenen Familie, bei Kollegen, Ärzten, Gutachtern und Sozialgerichten auf wenig bis gar kein Verständnis treffen. Nicht zuletzt deshalb hat Petra R. vor rund acht Jahren mit einer Mitstreiterin die Selbsthilfegruppe Schmerzpunkt Traunstein für Patienten mit chronischen Schmerzen gegründet.

Vor rund 15 Jahren hatte sie in der dritten Schwangerschaft »extreme Rückenschmerzen, die nach der Geburt geblieben sind. Bei der Geburt hat sich das Becken gesenkt und das Steißbein gelockert. Das wär ohne Geburt auch passiert, aber erst später, denn ich hatte schon eine Osteochondrose«, sagt sie. Dabei ist der Umbau von Knorpel zu Knochen gestört, sodass tiefer gelegene Knorpelschichten immer schlechter ernährt werden und verkümmern.

Osteochondrose und Gleitwirbel festgestellt

Nach einem Bandscheibenvorfall mit Austritt von Gallertmasse zwischen den Wirbeln wurde sie operiert. Fast ein Jahr lang konnte sie keine Treppen steigen, ehe Osteochondrose und Gleitwirbel festgestellt wurden. Dazu kamen Arthrose an Wirbelsäule, Hüfte und Schulter. Auch die zweite Operation brachte keine Besserung. In der Reha kam eine Mittelohrentzündung dazu.

Am Rücken wurde sie zweimal operiert, »ein drittes mal wollte ich nicht mehr«. Durch mehrere Bandscheibenvorfälle war die Wirbelsäule gelockert, Steißbein und Hüfte sind verschoben - mit entsprechenden Folgebelastrungen. »Die Hüft-OP schieb ich raus, so weit es geht.« Wegen der unerträglichen Nervenschmerzen nimmt sie dauerhaft Morphium. »Ohne Schmerzmittel könnte ich keinen Schritt gehen.«



Einen langen Leidensweg haben viele Menschen mit chronischen Schmerzen hinter sich. oft hören sie Sätze wie »Stell dich doch nicht so an. Ich hab auch Rückenschmerzen und geh arbeiten«. (Symbolfoto: TTB Archiv)

Natürlich ist das eine Belastung für die ganze Familie. Das Morphium nimmt den Schmerz, aber sie ist immer müde, schläft höchstens vier Stunden. Ihr Mann und besonders die beiden jüngeren Kinder unterstützen sie, wo immer es geht - »Gott sei Dank«, sagt sie.

Besonders verletzend habe sie Kommentare empfunden, wie etwa den Spruch des Gynäkologen: »Sie brauchen doch kein Morphium wegen dem bissl Rückenschmerzen. Der hatte ja keine Ahnung«. Denn natürlich seien bei jedem Schmerz die Nerven betroffen. Während diese aber bei einfachen Verletzungen wieder heilten, seien sie bei Schmerzpatienten dauerhaft entzündet oder zerstört. Dazu kommt, dass natürlich jeder Mensch auch ein ganz individuelles Schmerzempfinden hat.

Aber als ob die Schmerzen nicht genug wären, sehen

sich viele Patienten auch sozial ins Abseits gestellt. So wurde Petra R. das Arbeitslosengeld gestrichen mit der Begründung, sie sei ja laut Gutachten nicht vermittelbar. In der Folge wurde auch die Verrentung abgelehnt mit der Begründung, sie kümmere sich ja 24 Stunden um ihren allergiekranken siebenjährigen Sohn. Auf den Widerspruch folgte ein Termin beim Psychiater. »Aber ich wollte die Rente für das, was ich wirklich habe, unerträgliche körperliche Schmerzen und nicht für die Psyche.«

Tapfer arbeitete sie also weiter als Reinigungskraft, manchmal acht bis zehn Stunden am Tag, immer unter bestialischen Schmerzen. »Mein Mann hat gesagt, ich soll aufhören. Aber mir war meine Eigenständigkeit wichtig. Und ich wollte nicht, dass er deutlich mehr arbeiten muss.« Vor zwei Jahren aber begannen die

Fingerknochen sich zu deformieren, die Hände waren immer geschwollen. Sie musste aufhören. Das Schlimmste sei das Gefühl, nichts mehr wert zu sein. »Ich bring nicht mehr die Leistung, die ich selber bringen möchte und die man auch von außen von mir erwartet.«

Ganz bewusst geht sie in der Selbsthilfegruppe den alternativen Weg: »Die Leute sollen ein Glückstagebuch führen, sie sollen aufschreiben, was an dem Tag schön war. Und wenn es nur die Sonne war oder das erste Schneeglockerl. Das ändert

den Blick auf das Ganze. Und man schläft ganz anders ein«, sagt sie. Um positive Gedanken zu fördern, gibt es in der Gruppe auch private Unternehmungen, Besuchsfahrten zu Heilkräutergärten und Vorträge über alle möglichen Therapien.

Außerdem geht es in der Gruppe darum, einander zu helfen, Schwierigkeiten zu überwinden, auch bei ganz alltäglichen Dingen, die im Zusammenhang mit den Schmerzen stehen. Für viele ist es schon allein hilfreich zu wissen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Die Erfahrung der Mitglieder kann hilfreich dabei sein, neue Wege zu gehen und Ideen zu entwickeln, was noch helfen kann. Die Gruppe sammelt Informationen zu Behandlungen, Ärzten und Medikamenten, bietet therapeutisches Malen oder auch mal einen Achtsamkeitsworkshop. Während der Treffen gibt es Entspannungsbungen.

Hausärzte müssten sich mehr weiterbilden

Befragt nach Wünschen an Medizin und Politik sagt sie: »Mehr spezialisierte Schmerzärzte!« Auch müssten sich ihrer Meinung nach dringend mehr Hausärzte in Schmerztherapie weiterbilden. Ein Umdenken wäre ihrer Meinung nach auch bei Krankenkassen, Medizinischem Dienst und vor allem in der Sozialpolitik gefragt.

Die Selbsthilfegruppe Schmerzpunkt Traunstein trifft sich immer am dritten Freitag im Monat um 19 Uhr in der Schmerztagesklinik im Erdgeschoß des Klinikums Traunstein. Nähere Informationen gibt es unter Telefon 0171/24 36 691 oder beim Selbsthilfezentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 46 692. coho



**SELBSTHILFEZENTRUM
TRAUNSTEIN**



Träger:
Kreisverband Traunstein e.V.