

Der Wachhund passt auf!



Andrea Kaindl
Schmerz – der Wachhund der Gesundheit
Selbsthilfe für Kinder
Selbsthilfe für Eltern
In zwei Bänden, 80 und 58 Seiten
Kt, 2019
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0315-8
Auch als **eBook**

Über das Buch



Andrea Kaindl
Schmerz – der Wachhund der Gesundheit
Selbsthilfe für Kinder
Selbsthilfe für Eltern
In zwei Bänden, 80 und 58 Seiten
Kt, 2019
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0315-8
Auch als **eBook**

Als Anleitung zur Selbsthilfe gibt dieses Buch sowohl den betroffenen jungen Patienten als auch ihren Eltern leicht verständliche Informationen und einfache Werkzeuge an die Hand. Praktische Anleitungen, Beobachtungsbögen und Arbeitsblätter helfen, individuelle Lösungen zu erarbeiten und so immer kompetenter im Umgang mit den Schmerzen zu werden.

Der Schmerz wird dabei als „Wachhund der Gesundheit“ verstanden, der auf notwendige Veränderungen im Alltag hinweisen möchte. Es geht also nicht darum, die Schmerzen zu bekämpfen, sondern sie als Wegweiser zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen. Jede noch so kleine Veränderung in die richtige Richtung wird dann eine Verbesserung mit sich bringen. Auf diese Weise werden alle Beteiligten interessante Entdeckungen machen, die sie der Lösung des Schmerzproblems immer näher bringen. So können Wohlbefinden, Freude und Energie wieder in den Alltag zurückkehren.

Die angebotenen Strategien wurden von Andrea Kaindl im Rahmen ihrer langjährigen Tätigkeit in einer Kinder-Schmerzambulanz entwickelt und haben dort ihre Wirksamkeit erwiesen. Ergänzendes Online-Material, weiterführende Internet-Adressen und Tipps runden das Hilfsangebot ab.

„Dieses Buch ist ein Glücksfall nicht nur für Eltern, deren Kinder unter häufigen Schmerzen leiden, sondern auch für die Kinder selbst. Es macht Eltern und Kinder auf kluge, erfrischende Art und Weise zu Experten im Umgang mit Schmerzen und ist eine unverzichtbare Selbsthilfeanleitung, die weit über einen reinen Ratgeber hinausgeht.“

Melchior Fischer, Milton-Erickson-Institut, Rottweil

Ich bestelle:

Ex. _____ **Schmerz – der Wachhund der Gesundheit** ISBN 978-3-8497-0315-8
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50

Ex. _____ ISBN 978-3-8497- _____
 Ja, ich möchte den **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

 **Carl-Auer Verlag**
www.carl-auer.de

Über die Autorin



Andrea Kaindl, Dipl.-Psych.; Fort- und Weiterbildungen in Hypnotherapie (M. E. G.), Psychoonkologie (Deutsche Krebsgesellschaft) und Spezieller Schmerzpsychotherapie (Deutsche Schmerzgesellschaft); tätig in eigener Praxis und in der Kinderklinik Dritter Orden, München. Arbeitsschwerpunkte: Schmerzpsychotherapie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Psychosomatik, Psychoonkologie.

Weitere Titel:



Michael Dobe / Boris Zernikow
Rote Karte für den Schmerz
Wie Kinder und ihre Eltern aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen ausbrechen
190 Seiten, Kt, 5. Aufl. 2019
€ (D) 18,95 / € (A) 19,50
ISBN 978-3-8497-0130-7
Auch als **eBook**



Brian M. Alman
Weniger Stress – mehr Kindheit!
Ein Stressbewältigungsprogramm für Kinder, ihre Eltern und Lehrer
Aus dem Amerikanischen von Nicola Offermanns
Unter Mitarbeit von Stephen Montgomery
107 Seiten, Kt, 2016
€ (D) 16,95/€ (A) 17,50
ISBN 978-3-8497-0108-6

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Leseprobe

Einleitung

Die Eltern von Ben (11) sind ratlos: Ben hat immer wieder so starke Bauchschmerzen, dass er nicht in die Schule gehen kann. Die Untersuchungen beim Kinderarzt haben keine Diagnose ergeben, die die Bauchschmerzen erklären könnte, diverse Diäten haben keine Verbesserungen gebracht.

Lina (9) leidet häufig unter schlimmen Kopfschmerzen mit Übelkeit. Sie liegt dann im verdunkelten Kinderzimmer, muss mehrmals erbrechen und versucht zu schlafen. Das Leiden ihrer Tochter tut den Eltern in der Seele weh.

Die Eltern von Moritz (15) werden immer ärgerlicher: Immer wenn es darauf ankommt – also vor Tests in der Schule, vor Sportwettkämpfen oder anderen Anforderungen –, bekommt Moritz Kopfschmerzen und muss passen. Seine Eltern vermuten, dass Moritz die Kopfschmerzen nur als Vorwand und Ausrede benutzt. Sie haben aber auch keine Ahnung, wie sie ihn dazu bringen können, trotzdem anzutreten.

Sie haben dieses Buch zur Hand genommen, weil auch Sie mit häufigen Schmerzen Ihres Kindes konfrontiert sind und dies wahrscheinlich den Alltag Ihrer ganzen Familie beeinträchtigt: Ein regelmäßiger Schulbesuch ist erschwert – dadurch muss immer mehr nachgearbeitet werden. Die Freizeitaktivitäten sind eingeschränkt und manche Verabredungen müssen wegen der Schmerzen abgesagt werden. Im schlimmsten Falle entsteht eine Angst davor, dass die Schmerzen wieder auftreten oder stärker werden und geplante Aktivitäten stören. Die Familie traut sich deshalb gar nicht mehr, Unternehmungen zu planen, und versucht, alles zu vermeiden, was die Schmerzen vielleicht provozieren könnte.

Häufig wiederkehrende, vielleicht tägliche Schmerzen wirken auf diese Weise zermürbend und machen hilflos. Das spüren in der Regel nicht nur die Patienten selbst, sondern auch deren Angehörige. In ganz besonderem Maße gilt das natürlich für Sie als Eltern, die Sie Ihre Kinder immer wieder leiden sehen. Vielleicht haben Sie deshalb verschiedene Arztbesuche und medizinische Untersuchungen veranlasst, vielleicht haben Sie auch alternative Heilmethoden oder sogar abseitige Verfahren versucht, um Ihren Kindern zu helfen. Trotz aller Bemühungen haben sich jedoch keine so gravierenden Besserungen eingestellt, dass Sie nun beruhigt von wei-

teren Anstrengungen absehen könnten. Stattdessen haben Sie begonnen, dieses Buch zu lesen, um sich Tipps zu holen, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, die häufigen Schmerzen selbst und aktiv zu bewältigen.

Beim Weiterblättern werden Sie feststellen, dass dieses Buch zweigeteilt ist: Jedes Kapitel enthält je einen Abschnitt für Sie als Eltern und einen für den eigentlichen Patienten, Ihr Kind. Immer geht es darum, wie Sie in der Familie Ideen und Veränderungen entwickeln können, die zu einer Linderung der Schmerzen führen.

Sie werden dabei als Experten für Ihr Kind und Ihre Familie angesprochen. Kaum einer kennt Ihr Kind so gut, wie Sie es tun, Sie gestalten maßgeblich den Alltag in Ihrer Familie. Wahrscheinlich ist auch niemand so motiviert wie Sie, therapeutisch wirksame, hilfreiche Neuerungen einzuführen.

Als Anleitung zur Selbsthilfe will dieses Buch Sie in die Lage versetzen, individuelle Lösungen zu finden. In 10 Kapiteln mit dazugehörigen Arbeitsblättern erhalten Sie dafür Impulse und praktische Vorschläge. Wahrscheinlich würde es Sie und Ihre Familie überfordern, jede dieser Empfehlungen umzusetzen. Das ist auch absolut nicht notwendig. Bitte lesen Sie zunächst die ersten beiden Kapitel und picken Sie sich dann die Kapitel mit den Anregungen heraus, von denen Sie sich die größte Erleichterung erwarten. Dann nehmen Sie sich bitte für die Bearbeitung und Umsetzung jedes Kapitels mindestens eine Woche Zeit. Seien Sie sicher: Jede noch so kleine Veränderung in die richtige Richtung wird eine Verbesserung mit sich bringen! Sie dürfen also neugierig sein, experimentieren und dann beobachten. Bestimmt werden Sie interessante Entdeckungen machen, die Sie der Lösung des Schmerzproblems immer näher bringen. Das Gleiche gilt auch für Ihr Kind: Mithilfe der Arbeitsblätter kann es herausfinden, was ihm guttut und was die Schmerzen verhindert oder zumindest lindert.

Wenn Ihr Kind noch nicht im Teenie-Alter ist, lesen und besprechen Sie bitte die jeweiligen Texte gemeinsam. Jugendlichen dagegen ist es wahrscheinlich wichtig, die Kapitel selbstständig zu bearbeiten und so immer mehr Autonomie auch im Umgang mit den Schmerzen zu erfahren. Zu diesem Zweck gibt es neben dem vorliegenden Buch ein Arbeitsbuch für Kinder bzw. Jugendliche, in dem alle direkt an diese gerichteten Texte sowie die Abbildungen und Arbeitsblätter zusammengefasst sind.

Auf jeden Fall sollten Sie die Bewältigung des Schmerzproblems nicht Ihrem Kind allein überlassen – gemeinsam sind Sie stark und finden viele verschiedene Ansatzpunkte ...