

Andrea Kaindl

Schmerz – der Wachhund der Gesundheit

Selbsthilfe für
Kinder und Eltern

Für Eltern

2019

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 weiteren 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 Er-

leichterung 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 ...

1 Ein bisschen Wissenschaft vorweg: Wie entsteht der Schmerz?

Jeder von uns kennt Schmerzen, jeder von uns leidet immer wieder darunter. Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal unseres Körpers, weisen sie doch (normalerweise!) darauf hin, dass eine Verletzung, Erkrankung oder irgendwie geartete Schädigung unseres Körpers vorliegt. So finden wir meist auch einen Weg, diese adäquat zu behandeln: Das gebrochene schmerzende Bein verlangt nach Ruhigstellung, das entzündete schmerzende Mittelohr nach Wärme und antibiotischen Medikamenten und der kariöse schmerzende Zahn nach einer Füllung oder gar Entfernung. Die Schmerzen lassen nach, wenn die vorliegende Verletzung oder Erkrankung verheilt ist.

In unseren Köpfen haben wir dazu meist das Bild einer »Schmerzleitung«. Der französische Philosoph und Naturwissenschaftler Descartes hat dieses Modell im 17. Jahrhundert folgendermaßen dargestellt:



Abb. 1: Das Schmerzmodell nach Descartes

Der junge Mann verbrennt sich seinen Fuß am Feuer, dieser erleidet also eine Verletzung. »Feuerteilchen« wandern über Nervenleitungen durch den Körper bis ins Gehirn, wo sie ein Abbild des Feuers – den Schmerz – verursachen. So ähnlich stellen auch wir uns heute noch vor, dass immer eine Schädigung des Körpers den Schmerz verursacht und dass eine einfache Relation zwischen dem Ausmaß dieser Schädigung und den daraus resultierenden Schmerzen besteht: Eine kleine Verletzung erzeugt leichte Schmerzen, eine große Verletzung schlimme Schmerzen. Nach diesem Modell muss es also immer eine körperliche Ursache für erlebte Schmerzen geben. Und je schlimmer das Leiden und je anhaltender die Schmerzen, desto größer müsste dann eigentlich auch das Ausmaß der körperlichen Störung sein. Wenn Sie, wie so viele Menschen, dieses Modell im Kopf haben, ist es absolut verständlich, dass Sie sich umso größere Sorgen machen, je länger die Schmerzen Ihres Kindes andauern und je stärker sie werden. Und meist fühlen sich sowohl die Eltern als auch das Kind oder der Jugendliche völlig missverstanden, wenn ein Arzt feststellt, der Patient sei doch völlig gesund und es gebe keine körperliche Ursache für die Schmerzen. Diese könnten also doch gar nicht so schlimm sein. Manchmal schwingt dabei die (unausgesprochene) Meinung mit, die Schmerzen seien also »nur eingebildet«.

In den letzten Jahrhunderten aber hat die Medizin herausgefunden, dass die Entstehung von Schmerz hochkomplex ist, dass viele Zentren in unserem Nervensystem zusammenwirken müssen, damit die Erfahrung entsteht, die wir als »Schmerz« bezeichnen.

Die *International Association for the Study of Pain* (IASP) definiert Schmerz folgendermaßen: »... an unpleasant sensory and emotional experience associated with actual or potential tissue damage, or described in terms of such damage« (www.iasp-pain.org).

Schmerz ist demnach eine unangenehme Erfahrung, die mit einer tatsächlichen körperlichen Schädigung zusammenhängen

kann oder wie eine körperliche Schädigung beschrieben wird. Das heißt, dass gar nicht notwendigerweise eine Verletzung, Erkrankung oder Entzündung vorliegen muss, damit Schmerzen empfunden werden. Das bedeutet dann auch, dass jeder Schmerz subjektiv ist und sich mit objektiven Messinstrumenten (wie es ein Thermometer, eine Waage oder ein Maßband sind) gar nicht in seinem Ausmaß erfassen lässt.

Wissenschaftler sprechen von einer »Schmerzmatrix« oder einem »Schmerznetzwerk«, wenn sie das Zusammenspiel der verschiedenen Regionen des Zentralnervensystems (ZNS) bei der Entstehung von Schmerzen beschreiben. Dabei spielen vor allem auch psychologische Faktoren eine wichtige Rolle: Das Erleben von Angst, das Gefühl der Qual, eine gedrückte Stimmung oder auch Sorgen gehören zum Schmerz. Im Gehirn sind dann all die entsprechenden Netzwerke aktiv.

Abhängig von dieser Aktivierung wird der Schmerz entsprechend unterschiedlich erfahren: Der betroffene Mensch erlebt eine innere Unruhe, die ihn nach Linderung suchen lässt, eine ängstliche Lähmung, die ihn handlungsunfähig macht, oder auch ein ständiges Gedankenkreisen um die Schmerzen, das eine Konzentration auf andere Themen unmöglich macht. Diese psychischen Konsequenzen von Schmerzen haben gleichzeitig wieder Auswirkungen auf die Schmerzstärke und die Art der erlebten Schmerzen. Umgekehrt aktivieren positive Gedanken und Gefühle oder ein Gefühl der Kontrolle über die Schmerzen das körpereigene System der Schmerzhemmung, das auch seinen Platz in der Schmerzmatrix hat.

Wenn man diese komplexen Zusammenhänge bei der Schmerzentstehung berücksichtigt, lässt sich erklären, warum Schmerzen auch dann großes Leiden verursachen, wenn die körperliche »Ursache« dieses Ausmaß nicht rechtfertigt: Das Schmerznetzwerk ist hochaktiv, die unterschiedlichen Zentren beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Aktivität, im Zentralnervensystem (ZNS) herrscht also – bildlich gesprochen – ein Alarmzustand.

Wenn die Schmerzen sehr häufig oder langanhaltend auftreten, wird dieser Alarmzustand immer häufiger und immer schneller ausgelöst. Das Schmerznetzwerk wird immer wieder stimuliert und reagiert dann zunehmend empfindlicher. Wir sprechen in diesem Fall von der Bildung eines »Schmerzgedächtnisses«. Auch anhaltender Stress, viele negative Gefühle wie Kummer und Traurigkeit oder negative Gedanken wie Sorgen und Grübeleien lassen das Schmerznetzwerk immer reaktionsbereiter werden. Im schlimmsten Fall springt es an und produziert Schmerzen, obwohl nur eine klitzekleine oder womöglich gar keine körperliche Störung mehr vorliegt. Da die Schmerzen selbst wiederum Stress sowie negative Gedanken und Gefühle auslösen, kann so ein Teufelskreis aus Schmerzen, Kummer, Angst und Belastung entstehen.

Es wird sogar noch ein wenig komplizierter: Denn auch die Reaktionen der Umwelt auf die Schmerzen des Patienten spielen eine wichtige Rolle. Für ein Kind, das unter Schmerzen leidet, bedeutet es einen großen Unterschied, ob die Eltern gelassen bleiben oder vor Sorge außer sich sind. Es reagiert nämlich mit seinen Gefühlen und Gedanken auf die elterlichen Gefühle und Gedanken. Manchmal führen Schmerzen auch zu einer (scheinbaren) Entlastung, weil ein Kind in der Schule oder zu Hause deswegen geschont wird. Andererseits können Kinder mit Schmerzen nicht an allen Aktivitäten ihrer Altersgenossen teilnehmen oder ziehen sich von selbst zurück. Und auch das hat Auswirkungen darauf, wie zufrieden ein Kind mit sich selbst und seinem Alltag ist, wie viele Glücksmomente es erlebt, wie viele Sorgen es sich macht und wie gut es entspannen kann.

Bei Schmerzen kommen also viele Wechselwirkungen zusammen. In der Wissenschaft spricht man deshalb vom bio-psycho-sozialen Schmerzmodell: »Bio« meint dabei den körperlichen Anteil an der Entstehung der Schmerzen, »psycho« beschreibt alle Gefühle und Gedanken in diesem Zusammenhang und »sozial« erfasst die Reaktionen der Umwelt auf

die Schmerzen. Beim chronischen Schmerz steigern sich diese Faktoren, die jeweils für sich genommen schmerzverstärkend wirken, sogar noch gegenseitig. Abbildung 2 verdeutlicht diese Zusammenhänge.

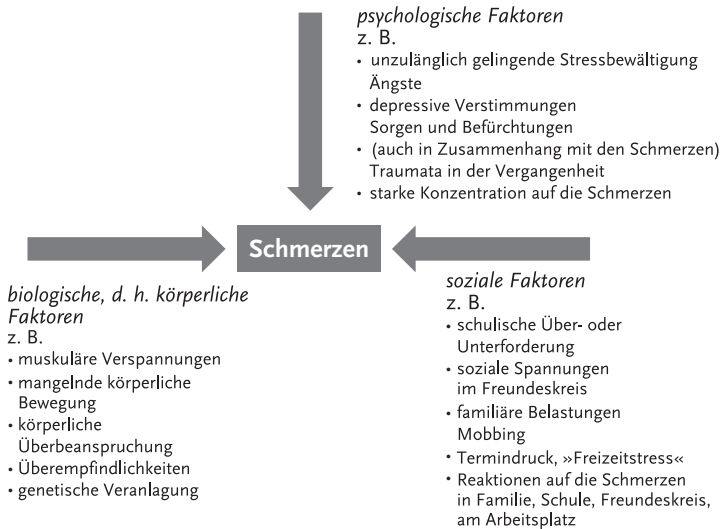


Abb. 2: Das biopsychosoziale Schmerzmodell

In den kommenden Kapiteln will ich Ihnen und Ihrem Kind einfache Methoden zeigen, wie man aus dem Teufelskreis der gegenseitigen Wechselwirkungen wieder aussteigen kann. Im nächsten Absatz erfahren Sie aber zunächst noch etwas über die häufigsten Schmerzstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

Dabei werden die Formen von Schmerzen beschrieben, die nicht auf eine körperliche Erkrankung zurückzuführen sind. Diese werden »primäre Schmerzen« genannt.

Die im Anschluss dargestellten Strategien helfen aber auch, alle anderen Arten von chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen zu lindern.