

## RATGEBER

# «Wir nehmen Menschen mit ihren Schmerzen ernst»

Oft haben Menschen mit chronischen Schmerzen eine lange Odyssee durch die Behandlungsinstitutionen hinter sich, bis sie Hilfe finden. Für Schmerzpatienten ist die Schmerzlinik der Psychiatrischen Dienste Graubünden eine gute Anlaufstelle.

chr. Viele Menschen leiden ständig unter Schmerzen, obwohl keine körperlichen Ursachen gefunden werden können. Sie fühlen sich bald einmal im Stich gelassen und werden, so denken sie, nicht ernst genommen in ihrem Leiden. Das verschlimmert alles noch. Viel zu oft sucht man viel zu lange nach körperlichen Ursachen. In chronischem Stadium jedoch kann die Schmerzursache nicht mehr geortet werden. Die andauernden Schmerzmeldungen werden vom Gedächtnis gespeichert. Und so verspürt man ständig Schmerzen. Chronische Schmerzen können die Persönlichkeit eines Menschen verändern, Beziehungen belasten und die Arbeit erschweren. Gehirn, die Emotionen und das Verhalten haben zudem grossen Einfluss, wie man mit dem Schmerz umgeht.

«Schmerz an sich hat normalerweise eine Schutzfunktion; er zeigt uns, dass etwas mit unserem Körper nicht in Ordnung ist. Das muss man abklären. Findet der Arzt nichts, sollten jedoch rasch einmal psychiatrische Abklärungen erfolgen. Denn viele Menschen halten ihren Schmerz zu lange aus, so lange, bis er chronisch wird und zu psychischen Problemen führen kann», sagt Dr. med. Rahul Gupta, Co-Chefarzt, Psychiater und Psychotherapeut bei den PDGR.

«Häufig», so Gupta, «werden auch seelische Konflikte auf der körperlichen Ebene ausgeglichen, die sich dann im Körper manifestieren. Im Laufe der Zeit können sich Überforderung, Ängste, Stress und sogar Lustlosigkeit als Schmerz äussern.» Parallel dazu könnten Depressionen oder Belastungsstörungen entstehen. Eine Schmerzstörung könne jeder entwickeln.

### Aus der Schmerzspirale kommen

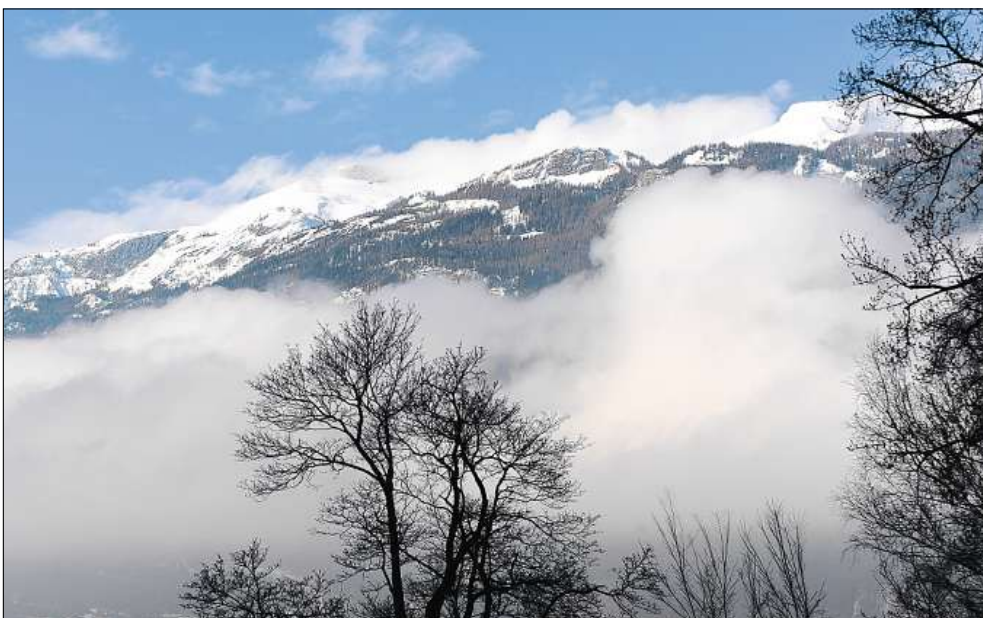
Ist der Schmerz da, tendiert der Mensch dazu, den betroffenen Körperteil zu schonen. Doch das erzeugt noch grössere Schmerzen. «In der Schmerzlinik setzen wir mit unserer Therapie direkt an der körperlichen Aktivierung an.» Die Behandlung basiert auf einem psychotherapeutischen Ansatz. Er berücksichtigt jedoch ebenso medizinische, psychologische, körperpsychotherapeutische und pflegerische Anwendungen. Das Programm mit Physio- und Bewegungstherapien ist intensiv. «Wir motivieren Schmerzpatientinnen und -patienten zu Aktivitäten. Parallel dazu arbeiten wir mit Atemtherapie und anderen Entspannungstechniken. Gemeinsam mit den Betroffenen entwickeln wir individuelle psychosomatische Konzepte. Denn Schmerz», so Gupta, «ist oft auch ein Ausdruck von einer Depres-



Dr. med. Rahul Gupta: «Wir nehmen Menschen mit Schmerzen ernst.»

sion, einer Angststörung auch oder von dissoziativen Störungen.» Die Schmerzlinik in der Klinik Beverin in Cazis hat sich auf ganzheitliche Therapien spezialisiert. Gerade bei chronischen Schmerzstörungen hat man gute Erfahrungen gemacht. Wenn Menschen mit chronischen Schmerzen ein Schmerztagebuch führen, können Therapeuten noch gezielter behandeln. «Eine Therapie erstreckt sich über vier bis acht Wochen. In dieser Zeit verschwinden die Schmerzen zwar nicht ganz. Doch lernen die Patienten, besser mit ihrem Schmerz umzugehen. Dies ermöglicht ihnen eine bessere Lebensqualität.»

Dr. med. Rahul Gupta: «Wir nehmen Menschen mit ihren Schmerzen immer ernst. Schmerz ist nie eingebildet. Man darf nicht vergessen, dass Schmerz oft auch wegen psychischer Probleme entsteht und sich dann auf der körperlichen Ebene auswirkt. Die Wissenschaft betrachtet Schmerz als eigenständige Krankheit, die jedoch von der Invalidenversicherung nicht anerkannt wird. Die Schmerzforschung trägt zunehmend zu einem verbesserten Verständnis chronischer, vor allem somatoformer Schmerzerkrankungen bei.»



Zu sich selbst und Ruhe finden – für Schmerzpatienten nicht einfach.

Bilder Susi Haas

### ■ INFO-BOX

#### Anlaufstelle PDGR

Die Schmerzlinik der PDGR befindet sich in der Klinik Beverin in Cazis. Hier werden Schmerzpatientinnen und -patienten über ein intensives Therapieprogramm betreut. Zur Sprechstunde kann man sich jederzeit anmelden.

#### Infos

www.pdgr.ch, info@pdgr.ch  
Tel. +41 58 225 21 08

#### Vortrag

«Schmerz lass nach?! Chronischer Schmerz und Psychotherapie» am Dienstag, 27. Januar, um 19 Uhr im Mehrzwecksaal der Klinik Waldhaus in Chur. Freier Eintritt. Referent: Dr. med. Rahul Gupta.