

# Chronische Schmerzen > Familie und Alltag

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Studien belegen, dass soziale Beziehungen Schmerzen positiv oder negativ beeinflussen können. Eine umfassende Schmerztherapie muss deshalb auch soziale Aspekte im Blick haben. Betroffene, Angehörige, Freunde und Kollegen können durch ihr Verhalten schmerzlindernd wirken. Konflikte oder sozialer Rückzug hingegen können Schmerzen verstärken. Wichtig ist, dass Menschen mit Schmerz sich ernst genommen und verstanden fühlen, dadurch können die psychischen Risikofaktoren einer chronischen Schmerzerkrankung reduziert werden.

## 2. Soziale Auswirkungen von chronischen Schmerzen

### 2.1. Auswirkungen auf Patienten

Wer ständig oder häufig starke Schmerzen hat, gerät ohne schmerzlindernde Therapie (Näheres unter [Chronische Schmerzen > Behandlung und Rehabilitation](#)) leicht in einen Kreislauf von Einsamkeit, Angst, Hoffnungslosigkeit und [Depression](#). Dies kann zu **sozialem Rückzug** führen und z.B. folgende Auswirkungen auf das tägliche Leben und soziale Kontakte haben:

- Wer schmerzbedingt nicht mehr gut gehen oder längere Zeit sitzen kann, zieht sich schnell zurück. Die Sorge, bestimmten Situationen nicht mehr gewachsen zu sein oder sie unter Schmerzen nicht genießen zu können, verstärkt die Rückzugstendenzen. Betroffene verlassen wegen ihrer starken Beschwerden das Haus nur noch, wenn es unumgänglich ist, z.B. für einen Arzt- oder Apothekenbesuch. Auch Sport und Hobbys werden häufig aufgegeben.
- Menschen mit starken Schmerzen essen zum Teil nicht genug oder schlafen schlecht. Die Folgen sind häufig Gewichtsverlust, Schwäche und Müdigkeit.
- Ein hoher Rechtfertigungsdruck kann belasten: Schmerzpatienten können vieles nicht mehr so erledigen oder mitmachen wie vorher, aber die Schmerzen sind nicht sicht- oder beweisbar. Die Gefahr, als "Simulant" abgetan zu werden, ist hoch. Um dem aus dem Weg zu gehen, ziehen sich manche Betroffene zurück.
- Wer starke Schmerzen hat, kann (verständlicherweise) oft gereizt sein und die Freude am Leben ebenso verlieren wie die Hoffnung auf Besserung. Wenn die Schmerzerkrankung sehr lange anhält und Therapieerfolge ausbleiben, kann das zu psychischen Veränderungen bis hin zu psychischen (Folge-)Erkrankungen führen.

So können sich körperliche Faktoren, psychische Probleme und soziale Schwierigkeiten **gegenseitig beeinflussen**. Alle 3 Bereiche können chronische Schmerzen auslösen und aufrechterhalten, Näheres unter [Chronische Schmerzen > Psyche](#).

### 2.2. Auswirkungen auf Angehörige und Freunde

Eine chronische Schmerzerkrankung beeinflusst das gesamte Umfeld. Oft leidet die ganze Familie unter der Situation. Gesunde Menschen können sich kaum in die Lage von Schmerzpatienten hineinversetzen – das kann zu Konflikten führen. Aber auch die eigene Hilflosigkeit angesichts der Schmerzen des Angehörigen ist schwer zu ertragen.

- **Überforderung der Angehörigen**  
Wenn sich Familienangehörige um die Probleme und Sorgen des Schmerzpatienten kümmern, kann das dazu führen, dass ihnen nur noch wenig Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse und Angelegenheiten bleibt.
- **Wegfall gemeinsamer Aktivitäten**  
Häufig ziehen sich die Betroffenen zurück und meiden soziale Kontakte. Sind langes Gehen oder Sitzen nicht mehr möglich, können Aktivitäten mit Partner oder Familie, z.B. Konzert- und Restaurantbesuche oder Hobbys, nur noch sehr eingeschränkt wahrgenommen werden. Das kann zu Spannungen führen.
- **Finanzielle Probleme**  
Lange Phasen der [Arbeitsunfähigkeit](#) und daran anschließende Arbeitslosigkeit können finanzielle Probleme nach sich ziehen. Unter Umständen kann der Lebensstandard der Familie nicht mehr gehalten werden.
- **Familiäre Konflikte**  
Wenn die Schmerzerkrankung sehr lange anhält und Therapieerfolge ausbleiben, kann es gehäuft zu familiären Konflikten kommen.

## 3. Tipps für Menschen mit Schmerzen

- Den behandelnden Arzt bezüglich der Schmerzen **ansprechen**. Nahezu alle Schmerzen können mit der richtigen

Behandlung gelindert werden. Wenn erste Therapieansätze nicht greifen, frühzeitig nach einem spezialisierten Schmerztherapeuten fragen.

- Den Arzt **informieren**, wenn eine eingeleitete Schmerztherapie nicht ausreichend wirksam ist oder störende Nebenwirkungen auftreten. Möglicherweise gibt es ein besser verträgliches Medikament.
- **Schmerztagebuch** führen: Das hilft, die Wirksamkeit der Schmerztherapie einzuschätzen und diese richtig anzupassen.
- Besuch einer [Selbsthilfegruppe](#) für Schmerzpatienten: Was hilft, ist vor allem das Verstanden werden und der Austausch mit anderen Betroffenen. Hilfreiche Adressen unter [Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten](#) und unten bei "Wer hilft weiter?".
- Da Aufmerksamkeit, Gedanken und Gefühle Einfluss auf das Schmerzempfinden haben und dieses entsprechend verstärken oder abschwächen können, ist **Ablenkung** eine wichtige Verhaltensstrategie gegen den Schmerz. Gespräche, gemeinsame Erlebnisse oder Hobbys, die hohe Konzentration erfordern, können die Schmerzwahrnehmung vermindern. Schonen und Leiden können dagegen zu einer Verstärkung der Schmerzen beitragen.
- Die Beschäftigung mit **Tieren** oder das **Engagement** in einer Gruppe (Selbsthilfe, Ehrenamt, Verein, Kurse etc.) kann die Lebensfreude fördern und vor Isolation und Vereinsamung schützen.
- **Körperliche Übungen**, die individuell abgestimmt sind, lindern Schmerzen und erhöhen die Lebensqualität, Näheres unter [Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung](#).
- Bei chronischen Schmerzen kann vom Versorgungsamt unter bestimmten Voraussetzungen ein **Grad der Behinderung** (GdB) festgestellt werden, Näheres unter [Chronische Schmerzen > Schwerbehinderung](#).
- Ist **Krebs** der Auslöser für die Schmerzen, sind psychosoziale Krebsberatungsstellen eine hilfreiche Anlaufstelle. Das Deutsche Krebsforschungszentrum bietet unter [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) > [Service > Adressen und Links > Krebsberatungsstellen](#) Adressen regionaler Anlaufstellen.
- Bei sexuellen Problemen können sich Betroffene an die deutschlandweit vertretenen Beratungsstellen von Pro Familia wenden. Adressen unter [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de).

## 4. Tipps für schmerzkranken Eltern

- Benötigt ein chronisch schmerzkranker Elternteil Unterstützung bei der Kinderbetreuung, kann unter bestimmten Voraussetzungen bei der Krankenkasse eine [Haushaltshilfe](#) beantragt werden.
- Im Bedarfsfall können auch Leistungen des Jugendamts, z.B. eine [ambulante Familienpflege](#), eine [Tagespflege](#) (Betreuung durch eine Tagesmutter/einen Tagesvater) oder eine [sozialpädagogische Familienhilfe](#), in Frage kommen.

## 5. Tipps für Angehörige und Freunde

- Familienangehörige sollten **keinen Erwartungsdruck** auf den Schmerzpatienten ausüben. Viele Menschen mit Schmerzen ziehen sich gerade deshalb zurück, um diesem Druck sowie der Angst, als Simulant angesehen zu werden, aus dem Weg zu gehen.
- Da Aufmerksamkeit, Gedanken und Gefühle Einfluss auf das Schmerzempfinden haben und dieses entsprechend verstärken oder abschwächen können, ist die Ablenkung von den Schmerzen eine wichtige Strategie. Gespräche, gemeinsame Erlebnisse oder Hobbys, die Konzentration erfordern, können die Schmerzwahrnehmung vermindern.
- Ist ein Schmerzpatient sehr oft gereizt, sollten sich Angehörige bewusst machen, dass diese "Launen" keine Böswilligkeit sind, sondern Ausdruck des Leidens. Dennoch ist es schwer, dies auf Dauer auszuhalten. Hilfreich ist, sich Menschen im Umfeld zu suchen, die einem guttun, oder in eine Selbsthilfegruppen für Angehörige zu gehen, Adressen unter [Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten](#).
- Anteilnahme verbunden mit **Motivation** wirkt sich günstig aus. Dagegen können übermäßige Bemitleidung und Schonung das Schmerzempfinden verstärken.
- Bei Konflikten sollte sich eine Familie nicht scheuen, sich fachmännische Hilfe zu holen, z.B. in einer Familienberatungsstelle oder einer Paar- oder Familientherapie.

## 6. Wer hilft weiter?

Die folgenden Vereine bieten umfangreiche Informationen über den Alltag mit chronischen Schmerzen.

### Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) e.V.

Telefon: 06292 9287-58

Fax: 06292 9287-61

E-Mail: [info@fibromyalgie-fms.de](mailto:info@fibromyalgie-fms.de)

[www.fibromyalgie-fms.de](http://www.fibromyalgie-fms.de)

### Fibromyalgie-Liga Deutschland (FLD) e.V.

Telefon: 02974 8336-07

Fax: 02974 8336-10

E-Mail: [info@fibromyalgie-liga.de](mailto:info@fibromyalgie-liga.de)

[www.fibromyalgie-liga.de](http://www.fibromyalgie-liga.de)

### Verein eigenes leben – Hilfen für Kinder mit Schmerzen oder lebensverkürzenden Krankheiten e.V.

Telefon: 02363 97576-6  
Fax: 02363 97576-9  
E-Mail: [info@eigenes-leben-ev.de](mailto:info@eigenes-leben-ev.de)  
<https://eigenes-leben-ev.de>

## 7. Verwandte Links

[Ratgeber Schmerz](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Chronische Schmerzen > Psyche](#)

[Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten](#)

[Opiate und Opioide](#)

[Verstopfung bei Opioidanwendung](#)

[Rückenschmerzen](#)

[Migräne](#)