

SOS Détresse

Ëmgang mat chronescher Péng

Kierperlech Péng

Kierperlech Péng beaflosst d'Liewe vu ville Leit: Péng an de Gelenker, chronesche Réckwéi, ëmmer erëm Kappwéi, Péng no enger Operatioun, Péng wéinst engem Tumor asw. Sou eng Péng kann déi Betreffen immens mathuelen. Si schlofen net gutt, hu manner Freed um Liewen an zéie sech zréck.

Déi kierperlech („physesch“) Péng ass immens belaaschtend, mee déi meescht Leit si sech guer net bewosst, dass esou e Wéi och en immens groussen Afloss op dat psychologescht Wuelbefannen huet. Duerch esou eng Péng kann d'Liewensqualitéit erof goen. Déi Betraffe fille sech wéi gefaangen an hirem Wéi; si fille sech hëlleflos an isoléiert vum Rescht vun der Welt.

Fuerschung zu Péng

A ville Beräicher (zum Beispill Tumorfuerschung) huet sech schon d'Iwwerzeegung duerchgesat, dass psychologesch Hëllef d'Péng reduzéieren an de kierperlechen Heelungsprozess ënnerstëtze kann.

D'Fuerschung zum Wéi huet dozou bäigedroen, dass déi subjektiv Péng vun dem Einzelnen an och de Betraffene selwer eescht geholl a gewierdegt gëtt. Sou ginn déi Betreffen dozou animéiert, aktiv den Ëmgang mat hirem Wéi ze veränneren.

All Wéi ass anescht!

Péng kann een net objektiv spieren; et fillt sech fir all Mënsch anescht un. A souguer beim eenzelne Mënsche variéiert et vun Dag zu Dag an ass zum Beispill ofhängeg vun der Stëmmung.

Negativ Gefiller (wéi zum Beispill Roserei oder Verzweiwlung) verstärke meng Péng; positiv Gefiller (zum Beispill Freed oder gutt Laun) kënnen hëllef, dass d'Péng net méi sou staark ass.

Wann ech erwaarden, dass et wéideet, dann deet et och wéi!

Péng huet eng wichteg Fonctioun am Kierper; nämlech als Warnsignal als Zeeche fir d'Bedürfnisser vu mengem Kierper oder fir ze weisen dass e krank gëtt. Wann ech weess, wat a mengem Kierper geschitt, kann ech et beaflossen a fille mech manner hëlleflos.

De Wéi fillt sech net ëmmer d'selwecht un. Wann ech wëll Ënnerscheeder gesinn, kann ech e „Schmerztagebuch“ féieren. Do beuerteelen ech dann, wéi staark d'Péng ass (vun 1 bis 10), wéi eng Qualitéit de Wéi huet a wéi laang en dauert. Ech maache mir och Notizen iwwer meng Stëmmung, wichteg Erlebnisser a méiglech Ausléiser fir d'Péng. Wann ech op Ënnerscheeder an Ausléiser oppassen, hunn ech méi Kontroll a fille mech manner ausgeliiwert.

Et ass wichteg, dass ech mir kloer maachen, dass de Wéi méi staark ass, wann ech meng ganz Opmierksamkeet drop riichten, all meng Gedanke beim Wéi sinn an ech vill driwwer schwätzen a „jéimeren“.

Péng bedeit Stress. Et hëlleft mir, mir kloer ze maachen, wat mir genee Stress mécht. Ass et d'Aarbecht, Bezéiungen zu Frënn oder der Famill? Oft sinn et e puer Belaaschtungen, déi ech an der Zukunft net méi eleng droe sollt.

Permanente Wéi ka midd maachen

Fir mech besser ze fillen hëlleft et mir, erëm lues a lues an d'Bewegung ze kommen. Dofir ginn et verschidde Méiglechkeeten: Spadséiere goen, wanderen, schwammen, danzen,... egal wat et ass: d'Hauptsach ass et mécht mir Spaass. Fir mech ze motivéiere kann ech mir och eng Grupp sichen a mat Aneren zum Beispill Yoga oder Gymnastik maachen.

Et gi vill Méiglechkeeten, fir gutt no sech ze kucken. Fir eraus ze fannen, wat fir mech am beschte passt, muss ech gutt op mech lauschteren a kucken, wat mir fréier Freed gemaach huet a wat mir (erëm) Freed maache kéint. Ech kann Hobbye vu fréier erëm maachen oder mir neier sichen. Villäicht hunn ech jo Loscht, am Kontakt mat anere Leit eng nei Sprooch ze léieren. Och wann ech mech intensiv mat Musik beschäftegen (zum Beispill op Concerte goen, an engem Chouer sängen oder en Instrument léieren) kann ech mech fir eng Zäit vu menger Péng oflenken. Ëmmer wann ech mech wuelfillen, spieren ech de Wéi manner.

Villes vun deem, wat hei ugeschwat ginn ass, geléngt engem no jorelaangem Wéi net méi eleng. Villäicht hunn ech am Moment de Courage verluer, erëm op Leit duer ze goen oder ale Frënn unzeruffen. Villäicht feelt mir d'Motivatioun, erëm a Bewegung ze kommen an aktiv ze ginn. Wann de Wéi esou vill Muecht huet, ass et Zäit, Ënnerstëtzung ze sichen.

Therapeutesch Hëllef

Wann ech mat engem Dokter oder Psycholog/Psychotherapeut schwätzen, kann ech oppen uschwätzen, wéi meng Péng ass a wéi si mech belaascht. Sou kann ech konkret Hëllef kréien a léieren, wéi ech an Zukunft besser mam Wéi ëmgoe kann. Fir seng Astellung oder säi Verhalen ze verännere brauch een Zäit. Vill unerkannten Technike mussen fir d'éischt geléiert, da geübt a regelméisseg trainéiert ginn, fir dass si och gutt hëllef kënne.

An engem therapeutesche Gespréich léieren ech, mäi „Katastrophendenken“ ze reduzéieren. Ech maache mir kloer, dass mäi Wéi keng Katastroph ass där ech hëlleflos ausgeliiwert sinn. Ech kann duerch meng Gedanken a mäi Verhale vill beaflossen. Ech trainéiere bewusst, d'Opmierksamkeet fort vum Wéi op positiv Saachen ze riichten.

De Psycholog ka mech och dobäi ënnerstëtzen, mäi Liewen esou ze gestalten, dass et mir besser geet:

- Ech loossen zou, dass ech iwwer Suergen, Scholdgefiller an Ängscht schwätzen a schlécke meng Roserei net erof.
- Ech léieren, mäi Kierper bewusst ze spieren an och meng Kraaft anzedeele. All Iwwerforderung schwächt mäi Kierper.
- Ech trainéieren, meng Sprooch méi optimistesesch ze gestalten andeems ech positiv Wieder benotzen.
- Ech léieren, fir mech ze suergen andeems ech aus menger Isolatioun erauskommen, selwer aktiv ginn a fir mäi Liewen a mäin Ëmgang mat der Péng Verantwortung iwwerhuelen.
- An ech léieren, et mir selwer ze erlaben, Anerer ëm Hëllef ze froen.

Péng huet vill mat Uspannung ze dinn. Dofir mécht et Sënn, an enger Zäit an där ech keng Péng hunn, Entspannungstechniken ze léieren an da regelméisseg unzewennen (zum Beispill Autogenen Training oder Progressiv Muskelrelaxatioun nom Jacobson).

Och verschidden Otemtechniken (zum Beispill Bauchhooftung) kënnen mir hëlfe, zur Rou ze kommen. Bei der Erwuessenebildung ginn et Offeren, fir verschidden Entspannungs- an Otemtechniken ze léieren. Ech kann och mäin Hausdokter froen, wéi eng Psychologen oder Psychotherapeuten als Schwéierpunkt zum Beispill Stressbewälteung, Ëmgang mat chronischer Péng oder Entspannungstechniken ubidden.

Heiansdo ass et trotz allen hëllefreichen Techniken néideg, e Medikament ze huelen. Och dës Zort Hëllef däerf ech - ouni schlecht Gewëssen - notzen. Ech sollt och net ze laang domatt waarden, fir dass mäi „Schmerzgedächtnis“ net aktivéiert gëtt.

Bei SOS Détresse uruffen

Bei SOS Détresse unzeruffe kann en éischte Schrëtt sinn, fir aus der Isolatioun eraus ze kommen an net méi eleng mat der Péng ze sinn. An engem (anonymen) Gespréich um Telefon mat benevole Mataarbechter a Mataarbechterinnen hunn ech d'Méiglechkeet, mech matzedeele an déi nächst Schrëtt ze plangen.

Hüllefräich Literatur

Butler Moseley, 2009, Schmerzen verstehen 2. Auflage, Springer

Richter, Jutta. Schmerzen verlernen. Springer, 2. Auflage (2013). ISBN-13: 978-3642349331

von Wachter, Martin. Chronische Schmerzen. Springer, 2. Auflage (2014). ISBN-13: 978-3642393259

Wolf, Doris. „Körperliche Schmerzen“ Selbsthilfe Beratung.
<http://www.selbsthilfe-beratung.de/koerperliche-schmerzen.html>

Wolf, Doris. „In 60 Sekunden wieder gut drauf sein - geht das?“ Selbsthilfe Beratung.
<http://www.selbsthilfe-beratung.de/gute-laune-strategien.html>