

## **Zehn Tipps (für Eltern) zum Umgang mit chronischen Schmerzen**

### **1. Jeder Schmerz ist echt, auch wenn keine körperliche Erkrankung gefunden wird.**

Diskussionen, ob der Schmerz tatsächlich existiert oder nicht, helfen nicht weiter – wichtig ist zu überlegen, was Ihr Kind gegen die Schmerzen tun kann.

### **2. Ermutigen Sie Ihr Kind, selbstständig und aktiv etwas gegen die Schmerzen zu unternehmen.**

Ihr Kind hat bereits gelernt, dass es sich über Gedanken oder Beschäftigung gezielt ablenken kann: z.B. an etwas Schönes denken, Fahrradfahren, Freunde treffen, aber auch maßvolles Fernsehen schauen und Computer spielen kann hilfreich sein. Wichtig ist, dass Ihr Kind selbst gegen den Schmerz kämpft! Sie können ihm ein Trainer sein, ihm die Schmerzen aber nicht abnehmen.

### **3. Ihr Kind sollte auch mit Schmerzen einen möglichst normalen Alltag leben.**

Zu einem normalen Alltag gehört ein regelmäßiger Schulbesuch ebenso wie alltägliche Aktivitäten im Haushalt und in der Freizeit.

### **4. Achten Sie bitte darauf, dass Sie sich nicht aufgrund von Schmerzen besonders liebevoll um Ihr Kind kümmern.**

Tun Sie das lieber in längeren schmerzfreien Zeiten oder wenn es sich gut abgelenkt hat und freuen Sie sich gemeinsam darüber.

### **5. Erlassen Sie Ihrem Kind lästige Pflichten nicht, weil es Schmerzen hat.**

Auch bei Schmerzen soll Ihr Kind Hausaufgaben erledigen und Hausarbeiten übernehmen.

### **6. Fragen Sie Ihr Kind nicht danach, ob es gerade unter Schmerzen leidet.**

Schmerz wird schlimmer, wenn man sich darauf konzentriert oder daran erinnert wird.

### **7. Falls Sie selbst unter Schmerzen leiden, versuchen Sie ein Vorbild zu sein, indem Sie aktiv etwas gegen Ihre Schmerzen unternehmen.**

Dies können Sie zum Beispiel durch eine zuversichtliche Grundhaltung, Ablenkung, Spazierengehen oder Musikhören erreichen.

### **8. Vorsicht bei Medikamenten!**

Rücksprache mit dem Arzt ist in jedem Fall erforderlich. Bei bestimmten Schmerzen ist eine medikamentöse Behandlung sinnvoll (z.B. bei Migräne), bei anderen nicht (z.B. bei Spannungskopfschmerzen).

### **9. Informieren Sie alle, die mit Ihrem Kind zu tun haben, über einen günstigen Umgang mit den Schmerzen.**

Lehrer, Familie und Freunde sollten diese Tipps genauso beachten wie Sie.

### **10. Loben Sie Ihr Kind immer dafür, dass es „gut“ mit den Schmerzen umgeht.**

Das heißt, dass Ihr Kind z.B. selbstständig etwas gegen seine Schmerzen unternommen hat.

**(Quelle: Klinikum Stuttgart Zentrum für Kinder-, Jugend- und Frauenmedizin Olgahospital)**  
von der Kinder- und Jugendarztpraxis Dres. Beck u. Kauth, [www.kinderjugendarztpraxis.de](http://www.kinderjugendarztpraxis.de)

### **Zusätzliche Information über YouTube:**

**Den Schmerz verstehen - und was zu tun ist in 10 Minuten!**

<https://youtu.be/KpJfixYgBrw?si=SaN9E-Ug-myJjSFQ>

