

Aufklärung kann vor chronischen Schmerzen bewahren!

In Deutschland leiden viele Menschen unter chronischen Schmerzen. Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2014 sind etwa ein Viertel der Deutschen von anhaltenden oder wiederkehrenden, nicht tumorbedingten Schmerzen betroffen. Etwa 7 Prozent fühlen sich durch Schmerzen beeinträchtigt, während etwa 2,8 Prozent der deutschen Bevölkerung an einer Schmerzkrankheit mit bio-psycho-sozialen Komponenten leiden (Häuser et al, 2014).

Für die Betroffenen bedeuten Schmerzen nicht nur körperliches und seelisches Leid, sondern auch soziale Einschränkungen. Zudem verursachen Schmerzerkrankungen nicht nur hohe Behandlungskosten, sondern auch hohe Folgekosten für die Volkswirtschaft durch krankheitsbedingte Fehltag, Frühberentungen, Arbeitsplatzverlust und mehr. Daher ist Prävention dringend notwendig.

Der Arbeitskreis Patientenorganisationen der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V. empfiehlt vor diesem Hintergrund, verstärkt Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben, um Menschen über das Thema „Schmerz“ aufzuklären. Dabei sollen einfache Botschaften wie „Nach einer Operation müssen Sie keine Schmerzen ertragen“ oder „Lassen Sie akute Schmerzen effektiv behandeln“ dazu beitragen, chronischen Schmerzen vorzubeugen.

Kinder und Jugendliche sind ebenso wie Erwachsene anfällig für Schmerzen - sei es durch Verletzungen, Krankheiten wie z. B. Migräne oder andere Ursachen. Es ist wichtig, dass sie verstehen, was Schmerzen sind und wie sie damit umgehen können. Durch Aufklärung über den Schmerz können Kinder und Jugendliche lernen, ihre Beschwerden zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Sie sollten wissen, dass Schmerzen ein Warnsignal des Körpers sind und nicht ignoriert werden sollten. Es ist darüber hinaus auch wichtig, dass sie verstehen, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, um Schmerzen zu lindern. Durch eine frühzeitige Aufklärung können Kinder und Jugendliche lernen, selbstständig mit Schmerzen umzugehen und bei Bedarf rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bei der Aufklärung zum Thema Schmerz können Schulen eine wichtige Rolle spielen, denn die Schule hat einen wesentlichen Einfluss darauf, inwieweit Kinder und Jugendliche Gesundheitskompetenz entwickeln. Der Arbeitskreis Patientenorganisationen schlägt daher vor, dass im Setting Schule sowohl auf Unterrichtsebene durch Gesundheitsbildung als auch auf Schulebene durch Zugang zu qualifizierten Gesundheitsinformationen das Thema chronische Schmerzen an Kinder und Jugendliche vermittelt werden sollte. Denn wenn Schülerinnen und Schüler frühzeitig über Ursachen, Symptome und Risikofaktoren informiert werden, können sie ein besseres Verständnis für ihre Gesundheit entwickeln und präventive Maßnahmen ergreifen. Durch Aufklärungskampagnen lernen junge Menschen zudem, wie sie ihren Körper pflegen, gesunde Lebensgewohnheiten entwickeln und frühzeitig auf Warnsignale achten können. Dadurch können sie im späteren Leben besser in der Lage sein, chronische Schmerzen zu vermeiden und ein gesundes, schmerzfreies Leben zu führen.

Die Deutsche Schmerzgesellschaft wird gebeten, die Bildungsministerien der Bundesländer darauf hinzuweisen. Eine verbesserte Information soll zu weniger Chronifizierungen von Schmerzen führen.

14.045.2024

Arbeitskreis Patientenorganisationen der Deutschen Schmerzgesellschaft

Arbeitskreis Patientenorganisationen in der Deutschen Schmerzgesellschaft e. V.

Heike Norda, UVSD SchmerzLOS e. V.



Veronika Bäcker, Migräneliga e. V. Deutschland



Dr. Katharina Glanz, RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung.



**DEUTSCHE
RESTLESS LEGS
VEREINIGUNG**

Marion-Sybille Burk, CRPS Netzwerk gemeinsam stark e.V.



Claudia Lang, Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V.



**Deutsche
Fibromyalgie
Vereinigung**