

Somatoforme Schmerzstörungen – einige Ratschläge und Tipps für Angehörige

- „Soma“ bedeutet Körper (griechisch). Somatoforme Beschwerden sind Beschwerden, die die Form einer körperlichen Erkrankung annehmen, die aber körperlich nicht nachweisbar sind.
- Somatoforme Beschwerden sind keine Einbildung, sondern für den Betroffenen sehr real.
- Die Diagnostik somatoformer Störungen besteht immer aus zwei wichtigen Informationsteilen: der körperlichen Ausschlussdiagnostik und der Diagnostik der seelischen Erkrankung.
- Ursachen somatoformer Beschwerden liegen in einem Wechselspiel von biologischen, seelischen und gesellschaftlichen Faktoren.
- Es fällt Familie und Bekannten oft schwer zu verstehen, dass ein Mensch so unter seinen Beschwerden leiden kann, obwohl die Ärzte doch nichts finden.
- Viele Betroffene sprechen von einer langen Krankheitsgeschichte. Somatoforme Beschwerden zählen zu den Krankheiten, die als langwierig bzw. chronisch gelten. Allerdings ist der Verlauf nicht einfach vorbestimmt, sondern es sind Verhaltensweisen der Betroffenen und auch ihres Umfeldes, die den Krankheitsverlauf mitgestalten.

Günstige Verhaltensweisen

Den Betroffenen bei seiner aktiven Lebensgestaltung unterstützen

Achtsamer Umgang mit Stressreaktionen und stressauslösenden Faktoren

Den Betroffenen motivieren, eine Entspannungstechnik zu erlernen

Ablenkung hilft! Ablenkungsstrategien gezielt einsetzen.

Liste machen mit positiv erlebten Aktivitäten. Zu Aktivitäten ermutigen und diese unterstützen.

Ungünstige Verhaltensweisen

Ständiges Nachfragen nach den körperlichen Beschwerden des Betroffenen

Uebertriebene Rücksichtnahme und Schonung

Ständiges Ansprechen von körperlichen Missempfindungen

- Den Betroffenen motivieren, die Leistung langsam zu steigern. Chronische Beschwerden brauchen nicht Schonung sondern ein sanftes Aufbautraining.
- Gedanken können Gefühle steuern und damit auch körperliche Reaktionen beeinflussen! Konstruktive Selbstgespräche unterstützen.
- Die drei wesentlichen Bewältigungsstrategien, die Betroffenen helfen können:
 - Entspannung
 - Überprüfung ihrer Gedanken und Einstellungen
 - Aktivitätsaufbau