Lernen, mit Schmerzen zu leben

Autor(en): **Jäger, Helen**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 5: **Nur nicht stürzen!**

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-821876

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Lernen, mit Schmerzen zu leben

Anna Berger* leidet seit elf Jahren an chronischen Kopf- und Rückenschmerzen. Sie hat alle möglichen Verfahren durchlaufen, um den Schmerzen auf die Spur zu kommen. Klar ist heute, dass die Schmerzen nicht nur physische, sondern auch psychische Ursachen haben. Mit Unterstützung von Spitex ist es bis jetzt gelungen, weitere Klinikaufenthalte zu vermeiden.

Helen Jäger // Anna Berger, heute 40 Jahre alt, absolvierte eine Lehre als kaufmännische Angestellte und arbeitete dann in verschiedenen Tätigkeiten. Erst kamen und gingen die Schmerzen. Nach einer Phase des Mobbing am Arbeitsplatz wurden sie chronisch. Vermutlich sei sie schon immer psychisch etwas angeschlagen gewesen und vielleicht seien die Verspannungen und Schmerzen im Rücken der körperliche Ausdruck dafür, sagt die Patientin.

Heute erledigt sie in einem 40%-Pensum leichtere Büroarbeiten in einer sozialen Institution. Es ist kein geschützter Arbeitsplatz, und es bedeutet Anna Berger sehr viel, diese Arbeit behalten zu können. Doch wenn sie nach Hause kommt, ist sie meist so erschöpft, dass sie sich erst einmal hinlegen muss.

Psychiatrische Spitex-Pflege

Seit ihrem Austritt aus einer psychiatrischen Klinik vor zwei Jahren erhält Anna Berger Spitex-Leistungen, je einmal wöchentlich eine halbe Stunde psychiatrische Pflege in Form eines Gesprächs und eine Stunde Aktivierungstherapie. Im Einsatz sind zwei Pflegefachpersonen DN II mit Schwerpunkt Psychiatrie.

Als Schmerzpatientin kann sich Anna Berner oft nicht zu Tätigkeiten im Haushalt aufraffen, leidet aber darunter, dass Arbeiten liegen bleiben. Deshalb ist sie sehr froh, wenn professionelle Hilfe mit ihr aufräumt, mal einen Schrank ausmistet oder – wie diese Woche – zum Beispiel einen Kuchen bäckt. «Das könnte ich nie aus eigenem Antrieb», sagt sie und strahlt beim Anblick des herrlich duftenden Resultates. Die Aktivitäten werden im Voraus besprochen und anschliessend ausgewertet: «Ich versuche zu beschreiben, wie es mir vorher und nachher geht.»

Thema sind natürlich immer auch die Schmerzen und die Bewältigung des Alltags mit und trotz der Schmerzen. Die ambulante Pflege, so ist vom Spitex-Stützpunkt zu erfahren, hat vor allem zwei Ziele: Zum Ersten, wenn immer möglich einen erneuten stationären Aufenthalt zu vermeiden, und zum Zweiten, die Möglichkeit einer Erwerbstätigkeit auf dem freien Markt zu erhalten.

Die Spitex-Leistungen wurden anfangs durch den Spitalarzt verordnet, später vom Hausarzt. Dieser betreut die körperlichen Belange, der Psychiater die psychischen. Die Verbindung Ärzteschaft – Spitex laufe sehr gut, erklären die Beteiligten. Kürzlich nahm eine der Spitex-Fachfrauen an einer Sitzung beim Psychiater teil, der Anna Berger betreut.

Die Besuche der Spitex erlebt die Klientin durchwegs positiv. Anfangs habe sie jedoch Hemmungen gehabt, Hilfe zu Hause anzunehmen, erzählt sie: «Man kommt doch selber zurecht, habe ich gedacht.» So sei sie jedenfalls erzogen worden. Negatives weiss sie nicht zu berichten.

Vorwärts schauen

Unterstützt wird Anna Berger auch von ihrem Ehemann. Allerdings ist auch er nicht bei bester Gesundheit. Trotzdem macht er so weit wie möglich den Haushalt, kauft ein und kocht. «Im Gegenzug übernehme ich die Organisation der Termine für uns beide», sagt Anna Berger, «so ergänzen wir uns.» Anna Berger hat ausserdem eine treue Freundin, die ihr «moralisch beisteht», zum Reden auf Besuch kommt und einmal im Monat mit ihr einkaufen geht: «Allein würde ich das nicht schaffen.»

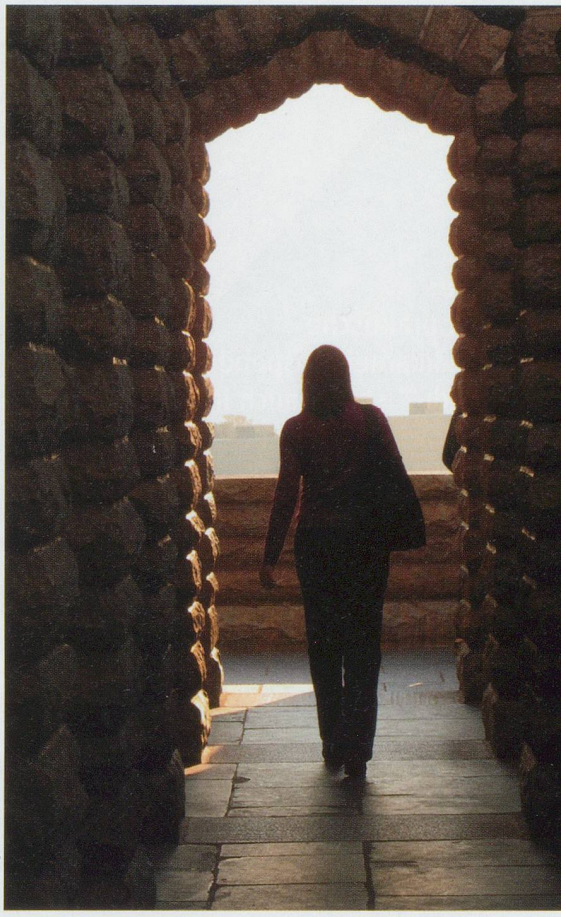

Bild: digitalstock.de/C. Füssler

Als Schmerzpatientin hat Anna Berger den Wunsch, ernst genommen zu werden.

Von ihrer Familie hingegen erfährt sie wenig Hilfe. Ihre Eltern haben ein Leben lang körperlich hart gearbeitet und können deshalb ihre psychische Krankheit nicht verstehen. Das ist für beide Seiten schwierig: «Ich möchte mich verständlich machen, aber es gelingt mir nicht», stellt Anna Berger fest.

Zum Schluss noch die Frage: Was sie sich vom Leben wünscht? «Natürlich keine Schmerzen mehr zu haben», ist die spontane Antwort. «Aber», fügt sie hinzu, «die Fachleute halten das für eine Illusion. Ich soll mit den Schmerzen leben lernen. Und vor allem soll ich lernen, vorwärts zu schauen. Also ist mein Wunsch: Optimistisch in die Zukunft schauen zu können.»

*Name von der Redaktion geändert