

AKUTER SCHMERZ

Ein kleines Handbuch fürs Krankenbett

Tipps und Strategien zum selbstbestimmten Umgang von akuten Schmerzen einer Selbstbetroffenen



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Warum es dieses Buch gibt	5
Strategien, Tipps und Vorschläge bei akuten Schmerzen, die du selbst tun kannst	6
Tipps, was dein Umfeld tun kann, um Dir die Schmerzen erträglicher zu machen	9
Nachwort	10

Vorwort

„Es war irgendwann Ende August 2014. Ich hatte das Zeitgefühl verloren, als ich zum ersten Mal seit einem Monat auf einem Pflegerollstuhl, auf der Intensivstation für Schwer-Brandverletzte, mein Zimmer kurz verlassen durfte und an ein offenes Fenster gefahren wurde. Zum ersten Mal wieder frische Luft schnuppern, nach der Eintönigkeit meines kleinen Intensivzimmers. Ich genoss es sehr und war gleichzeitig traurig, nicht ganz nach draussen zu können. In dem Moment flog eine Biene vorbei und landete direkt vor dem offenen Fenster auf einer Lavendelblüte. Ich konnte mein Glück kaum glauben und rief: „Eine Biene“. Ich lächelte und meine Augen leuchteten zum ersten Mal wieder, seit ich im Krankenhaus war. Zum ersten Mal spürte ich wieder Freude. Diese Biene war das erste Lebewesen, das ich seit meinem grossen Unglück sah und das nichts mit Krankenhaus, besorgten Gesichtern oder sonst etwas Schmerzvollem zu tun hatte. Diese Biene schenkte mir eine Freude, die ich seit dem Unfall nicht mehr hatte.

Warum es dieses Buch gibt

Dieses Buch entstand aus dem Wunsch, etwas Positives aus meinem Unglück, an andere weiterzugeben. Damals habe ich mir oft gewünscht, das jemand da wäre, der mir Hoffnung machen kann. Jemand, der etwas Ähnliches erlebt hat und nun wieder „draussen“ ist. Jemand, der mir bestätigen kann, dass jede Krankenhaus-Odysee mal ein Ende hat. Das jeder Schmerz, jede Operation, jede Behandlung irgendwann ein Ende hat. Jemand, der mir sagen kann, dass man auch den schlimmsten Schmerz überleben kann.

Ich möchte meine persönlichen Erfahrungen mit intensivsten Schmerzen erzählen, in der Hoffnung dass es Betroffenen und deren Begleitpersonen ein bisschen helfen kann. Ich wollte bewusst ein kleines, handliches Heftchen. Denn ich erinnere mich nur zu gut an die Zeit, in der ich von Kopf bis Fuss in Verbände gewickelt und verkabelt war, ich den Kopf nicht selber heben konnte und nur mein rechter Arm zur Hälfte „frei“ war. Ich erinnere mich an die Hilflosigkeit und den Wunsch etwas selber halten zu können. Deshalb dieses Büchlein, kurz gehalten im kleinen Format - so dass es hoffentlich die meisten selber halten können.

Ich möchte zeigen, dass man auch die schlimmst- möglichen Schmerzen ertragen und überleben kann. Denn damals, als ich mich auf jede Narkose freute (weil es der einzige Zustand war, in dem ich für kurze Zeit schmerzfrei war) hätte ich diese Gewissheit gerne gehabt: Man kann überleben und das auch noch sehr gut!

Strategien & Tipps für einen selbstbestimmten Umgang mit Schmerzen

Du hast im Moment ganz furchtbare Schmerzen, die schlimmsten Schmerzen deines Lebens und du weißt nicht, wie du sie länger aushalten kannst? Wie du diese Schmerzen überleben kannst? Was mir damals in dieser Extremsituation geholfen hat:

Schöne Momente /Erinnerungen/Erlebnisse von früher abrufen und versuchen, sich mit allen Sinnen daran zu erinnern. Als Beispiel habe ich mir Vollmondspaziergänge im Sommer vorgestellt, die mein Mann und ich oft gemacht haben. Ich habe mir alles bis ins kleinste Detail vorgestellt: -den Mondschein, die Schafe auf der Weide, den Duft vom frischen Heu...Dazu hab ich mir immer vorgestellt wie ich dies in Zukunft wieder machen werde (obwohl ich zu dieser Zeit voll bettlägerig war und ich nicht wusste ob ich je wieder laufen kann) Damit kommen wir zum zweiten Punkt:

Genaue Ziele haben, was du alles in deinem Leben noch schaffen möchtest und es dir so oft und so bildlich mit allen Gefühlen dazu vorstellen. Vielleicht sind auch Traumreisen etwas für dich. Ich selbst war dazu erst in der Reha in der Lage.

Entspannungsmassnahmen ausprobieren. Als ich auf der Intensivstation war, war es die kalte Cola mit Zitrone, die es immer wieder geschafft hat, mich für ein paar Minuten zu entspannen und Abstand zu den Schmerzen zu schaffen. Auf der Normal-Station sowie Reha waren es die Wärme,-oder Fangopackungen. Wärme hatte immer einen entspannenden Effekt auf mich. Kam eine heftige Schmerzwelle angerollt, verlangte ich immer als erstes nach zusätzlichen Schmerzmitteln und Wärmepackungen.

Massieren lassen, Kopf kraulen, Haare frisieren lassen. Mir selbst hat das Haare waschen, kämmen und frisieren immer unglaublich gut ge-

tan. Ich hatte in dieser Zeit sogar ein speziell gut duftendes Shampoo bekommen. Der Duft und die Berührungen hatten einen beruhigenden Effekt auf mich. Ausserdem tat es mir gut, mich psychisch besser zu fühlen, wenn meine Haare schön geflochten wurden.

Musik und/- oder Hörspiele (In der ersten Zeit vertrug ich nur Musik, später auch Hörspiele) Auf der Intensivstation liess mir mein Mann oft Musik laufen und erzählte mir dazu Geschichten. Der Fluss der Musik hat es oft geschafft, mir den Schmerz ein bisschen weg zu tragen und mich leichter zu fühlen. Später auf der Normalstation, wo jeden zweiten Tag Verbandswechsel angesagt war, drehten wir den Radio Pop lautstark auf. So drang jeden zweiten Tag laute Popmusik aus dem Verbandszimmer (meine Schmerzenslaute waren dadurch etwas gedämpfter).

Die inneren Einstellungen und Gedanken: Schon sehr früh, bereits ein paar Tage, nachdem ich aus dem künstlichen Koma geholt wurde, galt meine Energie der Kontrolle meines Körpers, die ich mir zurückholen wollte. Dazu gehörte, dass ich es nicht zulassen wollte, dass der Schmerz mich beherrschte: "Ich bin der Chef, ich bestimme über den Schmerz!". "Ich lasse nicht zu dass der Schmerz mein Leben bestimmt." "Ich bin mehr als nur Schmerz." Das waren Gedanken, die ich wie ein Mantra immer wieder innerlich abspulte. Selbstverständlich gelang dies nicht immer gleich gut. Für mich persönlich war es jedoch mein Strohalm an dem ich mich klammerte, indem ich mir immer wieder sagte: "Ich bin der Chef, nicht der Schmerz" "Ich bin mehr als der Schmerz".

Die Bewusstheit erlangen, dass alles vorüber geht, auch der schlimmste Schmerz. "Es geht vorbei" flüsterte mein Mann oft, während er meine Hand hielt und ich gerade selbst nicht mehr in der Lage war, mir dies

selbst zu sagen. Zugegeben, es gab Momente, wo die Schmerzen so extrem waren, dass die Worte: "Alles geht vorbei" eher zu einem innerlichen Wutanfall geführt haben. Sehr viel öfters haben mich diese Worte aber beruhigt. Ich bekam die Zusicherung von aussen: " Es geht vorbei" Und so war es auch!

Tipps für dein Umfeld, um Dir die Schmerzen erträglicher zu machen

Ruhige Atmosphäre schaffen. Leise reden, keine hektischen oder laute Menschen. Keine schreienden Kleinkinder. Einfach Da-Sein und die Hand halten (oder wie es bei mir am Anfang der Fall war die rechte Schulter – denn das war das einzige Körperteil, das frei war) • Verwöhnen mit Massagen, Haare frisieren und alles was an Berührungen gemocht und vertragen wird

- ◆ Vertraute Musik und Bilder mitbringen. Das Zimmer schön gestalten (oder zumindest eine Wand)
- ◆ Lieblingsspeisen und Getränke mitbringen
- ◆ Nach Möglichkeit nicht allzu verweint und zu sorgenvoll aussehen.

Auch wenn dies schwer fällt – das macht es dem Betroffenen nicht leichter, im Gegenteil!

Nachwort

“Schmerz ist temporär. Er mag für Minuten, viele Stunden und Tage oder sogar ein Jahr und länger anhalten, doch irgendwann wird er vergehen und Platz für etwas Neues schaffen.” (Quelle: Why do we fall)

Mit diesem kleinen Büchlein hoffe ich, vielen Menschen in ihren schmerzhaftesten Stunden ein bisschen Mut und Hoffnung geben zu können.

Gerne könnt ihr eure eigenen Tipps und Erfahrungen mit anderen teilen auf: Instagram @feuer_vogel14

AKUTER SCHMERZ

Warum es dieses Buch gibt

Dieses Buch entstand aus dem Wunsch, etwas Positives aus meinem Unglück, an andere weiterzugeben. Damals habe ich mir oft gewünscht, dass jemand da wäre, der mir Hoffnung machen kann. Jemand, der etwas Ähnliches erlebt hat und nun wieder „draussen“ ist. Jemand, der mir bestätigen kann, dass jede Krankenhaus-Odysee mal ein Ende hat. Das jeder Schmerz, jede Operation, jede Behandlung irgendwann ein Ende hat. Jemand, der mir sagen kann, dass man auch den schlimmsten Schmerz überleben kann.

Ich möchte zeigen, dass man auch die schlimmst- möglichen Schmerzen ertragen und überleben kann. Denn damals, als ich mich auf jede Narkose freute (weil es der einzige Zustand war, in dem ich für kurze Zeit schmerzfrei war) hätte ich diese Gewissheit gerne gehabt: Man kann überleben und das auch noch sehr gut!

Angelika Garaventa