

**Michael Dobe/Boris Zernikow**

**Rote Karte für den  
Schmerz** Wie Kinder  
und ihre Eltern aus  
dem Teufelskreis  
chronischer Schmerzen  
ausbrechen

Mit einem Geleitwort von Marianne Koch

Vierte, überarbeitete Auflage, 2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Vierte, überarbeitete Auflage, 2016  
ISBN 978-3-8497-0130-7  
© 2009, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

eBookausgabe: ISBN 978-3-8497-8021-0

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

Danksagung _____	10
Zum Geleit _____	11
Liebe Kinder und Jugendliche, liebe Eltern _____	13
<b>Was ist Schmerz?</b> _____	<b>16</b>
Akuter Schmerz _____	16
Chronischer Schmerz _____	19
Teufelskreis Schmerz: Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen _____	21
<i>Potenzielle Auslöser</i> _____	21
<i>Wie sich chronischer Schmerz »entwickelt«</i> _____	23
Das Schmerzgedächtnis _____	27
<i>Schmerzen lernen und verlernen</i> _____	28
<i>Angst als Verstärker</i> _____	31
<i>Geht's auch ein bisschen einfacher?</i> _____	33
Schmerz als Alarmreaktion _____	35
<i>Stress ist sinnvoll</i> _____	35
<i>Mit-Leiden</i> _____	36
<b>Die drei Denkfallen</b> _____	<b>38</b>
Denkfalle 1: »Der Schmerz ist psychisch bedingt!« _____	39
<i>Psychologische Beratung ist kein Allheilmittel</i> _____	40
Denkfalle 2: »Der Schmerz ist organisch bedingt!« _____	42
Denkfalle 3: »Der Schmerz muss weg – für immer!« _____	44
Maßnahme 1: Denkfallen entschärfen _____	46

<b>Günstige und ungünstige Verhaltensweisen</b>	
<b>bei Schmerzen</b>	<b>49</b>
Kleiner psychologischer Exkurs	50
Ein Brief an Ihr Kind	52
Das Sprechen über Schmerzen	54
Maßnahme 2: Die 1-Euro-Regel	54
Maßnahme 3: Ablenkungsstrategien erarbeiten	56
Vermeiden vermeiden	57
Bloß kein Mitleid!	58
Maßnahme 4: Mut machen	59
Struktur versus Chaos	61
Maßnahme 5: Weniger Aktivität ist mehr Lebensqualität	63
Maßnahme 6: Mehr Aktivität ist mehr Lebensqualität	64
Maßnahme 7: Der Belohnungsplan	65
Schmerzen dürfen nicht zur Ausrede werden	69
Maßnahme 8: Wieder mehr am Alltag und am Leben teilnehmen	74
Schmerz und Schlaf	75
Maßnahme 9: Endlich wieder schlafen!	76
Doktor(s)hopping	77
Maßnahme 10: Irgendwann ist Schluss	80
Wenn der Schmerz zum Familienthema wird:	
Folgen für die Eltern	80
Maßnahme 11: Drei Schritte für einen gemeinsamen Weg	83
Wenn der Schmerz zum Familienthema wird:	
Folgen für die Geschwister	85
Maßnahme 12: Der Familienrat	86
<b>Medikamente gegen chronische Schmerzen</b>	<b>88</b>
Wann sind Schmerzmedikamente sinnvoll?	88
<i>Nicht-Opioide</i>	88

Opioide _____	89
Mittel gegen neuropathische Schmerzen _____	91
Wenn Schmerzmedikamente Schmerzen verursachen _____	92

## **Spezifische Hinweise bei Kopf-, Bauch- und**

<b>Rückenschmerzen</b> _____	<b>93</b>
Kopfschmerzen _____	93
Das sollte abgeklärt werden _____	94
Migräne _____	95
Spannungskopfschmerz _____	99
Chronischer täglicher Kopfschmerz _____	100
Maßnahme 13: Was tun bei chronischen Kopfschmerzen? _____	102
Bauchschmerzen _____	103
Das sollte abgeklärt werden _____	103
Der Einfluss der Ernährung _____	106
Das Reizdarm-Syndrom ( <i>Colon irritabile</i> ) _____	109
Maßnahme 14: Was tun bei Bauchschmerzen? ____	111
Rückenschmerzen _____	112
Mögliche Ursachen _____	113
Maßnahme 15: Was tun bei Rückenschmerzen? _____	117

## **Eltern und ihre Nöte: Häufige Fragen \_\_\_\_\_ 120**

»Schade ich meinem Kind, wenn es trotz Schmerzen seinen normalen Alltag beibehält?« _____	120
»Ich will mein Kind zu nichts zwingen. Warum sollte ich das tun?« _____	121
»Mein Kind hat Migräne. Muss es jetzt immer Medikamente nehmen?« _____	123
»Mein Partner und ich sind getrennt. Wie können wir unser Kind gemeinsam unterstützen?« _____	124

<b>Umgang mit Verwandten, Lehrern und Ärzten</b> _____	<b>125</b>
Umgang mit Verwandten _____	126
Maßnahme 16: Zusammen an einem Strang ziehen _____	127
Umgang mit Lehrern _____	128
Maßnahme 17: Weihen Sie die Lehrer ein _____	129
Umgang mit Ärzten _____	131
Maßnahme 18: So gelingt das Gespräch mit dem Arzt _____	132

## **Einfache und hilfreiche Techniken**

### **der Schmerzbewältigung** \_\_\_\_\_ **134**

Strategien, die das Selbstwertgefühl Ihres Kindes steigern _____	134
Die Schmerzen malen _____	136
Schwarze und bunte Gedanken _____	137
<i>Für Kinder bis 12 Jahre:</i>	
<i>Gedankenstopp und Gedankenboss</i> _____	139
<i>Für Jugendliche ab 12 Jahre:</i>	
<i>Schwarze und bunte Gedanken</i> _____	141
Schmerztagebuch _____	142
Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson _____	144
<i>Für Kinder bis 12 Jahre</i> _____	145
<i>Für Jugendliche ab 12 Jahre</i> _____	150
Ablenkungstechniken _____	154
<i>Die 54321-Ablenkungstechnik (ab 12 Jahre)</i> _____	156
Bauchatmung _____	158
Eine schöne Zukunft _____	159

### **Alarmzeichen für eine schnelle Abklärung** \_\_\_\_\_ **162**

Wann Sie sich an einen Kinderarzt wenden sollten _____	162
Wann Sie sich an einen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten wenden sollten _____	163

<b>Zu guter Letzt</b> _____	<b>165</b>
<b>Anhang</b> _____	<b>167</b>
Weitere Therapiemethoden _____	167
<i>Biofeedback</i> _____	167
<i>Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS)</i> _____	168
<i>Autogenes Training (AT)</i> _____	169
<i>Akupunktur</i> _____	169
<i>Homöopathie</i> _____	170
<i>Ernährung und Schmerz</i> _____	171
<i>Massage</i> _____	172
<i>Psychotherapie</i> _____	173
<i>Selbsthypnose</i> _____	174
<i>Andere Therapieverfahren</i> _____	175
Informationsblätter zu chronischen Schmerzen _____	176
<i>Zehn Tipps für Eltern im Umgang mit chronischen Schmerzen</i> _____	178
<i>Informationsblatt für Angehörige</i> _____	180
<i>Informationsblatt für Lehrer</i> _____	182
<i>Informationsblatt für Freunde</i> _____	184
Anlaufstellen und Adressen _____	186
Literatur _____	188
Über die Autoren _____	190