

## Umgang mit chronischer Schmerzkrankheit in Partnerschaft oder Familie

---

Partner und Angehörige sind manchmal unsicher oder hilflos, wie sie sich gegenüber dem Schmerzkranken verhalten sollen: Sollen sie aktivieren oder schonen? Verständnis zeigen oder fordern? Dem Kranken etwas abnehmen oder seine Selbständigkeit betonen? Die folgenden Fragen können helfen, den Austausch zwischen Betroffenen und Angehörigen zu fördern.

### Entlastung

Wo will ich etwas abgeben? Wo will ich eher geschont werden? Wo will ich mich abgrenzen (z. B. im Haushalt, bei den Kindern, Verwandtschaft ...)?

---



---

Wann oder wobei kann mein Partner auf Pausen achten?

---

### Selbständigkeit

Wo will ich wieder selbständiger werden? Welche Tätigkeiten will ich wieder übernehmen?

---



---

Zu welchen Aktivitäten soll mich mein Partner ermutigen oder auffordern?

---



---

### Verständnis

Wie kann mein Partner am besten Verständnis für die Erkrankung zeigen? Wie oft oder wann soll er nach meinem Befinden fragen?

---

© 2014, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: v. Wachter, M.: Chronische Schmerzen.

■ **Abb. 4.18** Arbeitsblatt 9: Umgang mit chronischer Schmerzkrankheit in Partnerschaft oder Familie