

**Test:**  
**Wie sehr wird Ihr Lebensalltag  
durch den Schmerz bestimmt?**

Dieser Test vermittelt Ihnen selbst einen Eindruck darüber, wie sehr Sie sich durch Ihren Schmerz belastet fühlen, insbesondere dann, wenn er schon länger anhält oder ihm keine eindeutige Ursache mehr zugeschrieben werden kann.

Beantworten Sie die nachstehenden Fragen nach folgendem Punktesystem:

➤ **Bewertung**

**Stimmt:** 2 Punkte

**Stimmt zum Teil:** 1 Punkt

**Stimmt nicht:** 0 Punkte

Testfragen zur Schmerzbelastung

1. Ich denke den ganzen Tag immer wieder an meine Schmerzen.
2. Ich mache mir doch Sorgen, dass irgendeine ernsthafte Erkrankung hinter meinen Schmerzen steckt.
3. Der Schmerz beeinträchtigt mein Leben sehr. Wenn der Schmerz in dieser Intensität andauert, wird mein Leben nicht mehr lebenswert sein.
4. Aufgrund der Schmerzen reagiere ich auf meine Umgebung viel gereizter.
5. Ich habe oft das Bedürfnis, meine Ruhe zu haben. Aufgrund der Schmerzen ziehe ich mich immer mehr in mich/aus dem sozialen Leben zurück.
6. Ich muss vorsichtig sein und genau auf meine Bewegungen achten. Viele Bewegungen und Tätigkeiten werden durch Schmerzen beeinträchtigt.
7. Ich bin so genervt. Manchmal befürchte ich, dass mich die Schmerzen um meinen Verstand bringen.
8. Der Schmerz raubt mir den Schlaf.
9. Ich weiß meine Schmerzen kaum zu beeinflussen. Ich bin Opfer meines Schmerzes.
10. Ich denke oft darüber nach, ob meine Schmerzen je wieder weggehen werden.
11. Meine Leistungsfähigkeit und meine Konzentration sind ziemlich beeinträchtigt.
12. Wenn ich nur die richtige Therapie/den richtigen Therapeuten finden würde, wären meine Schmerzen wahrscheinlich schon weg.

► Wenn Sie alle Fragen bewertet haben, zählen Sie Ihre Punkte zusammen.

## Auswertung

---

### 0–7 Punkte

Für Sie ist der Schmerz kaum ein Problem. Sie lassen sich nicht übermäßig von ihm beeinflussen. Entweder Sie haben Schmerz als Teil Ihres persönlichen Lebens/Ihres Alters akzeptiert, oder Sie haben passende Möglichkeiten schmerzreduzierender Maßnahmen gefunden.

Auswertung des Testergebnisses

### 8–12 Punkte

Sie können Ihren Schmerz überwiegend tolerieren und werden nicht sehr von ihm vereinnahmt. Sie wissen wahrscheinlich, wann Ihr Schmerz stärker wird und dass Sie ihn reduzieren können, wenn Sie bestimmte Belastungsfaktoren in Ihrem Leben minimieren.

Das Erlernen von Entspannungsverfahren und Schmerzbewältigung kann Ihnen helfen, in besonders stressreichen Situationen eine Zunahme Ihrer Schmerzen zu verhindern.

### 13–18 Punkte

Ihr Aufmerksamkeit, Ihre Gefühle und Einstellungen werden stark vom Schmerz bestimmt. Ihre Hobbys, Bewegungen und (soziale) Aktivitäten leiden wahrscheinlich darunter. Doch gerade diese Tätigkeiten könnten vom Schmerz ablenken, sie könnten negative Gedanken und Stress reduzieren.

Kommen Sie unbedingt heraus aus dieser Negativschleife von Schmerz – Stress – Erwartungsangst! Lernen Sie wieder, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, bewusst und zielgerichtet Ihren Schmerz zu beeinflussen und Ihre Stressfaktoren zu erkennen. Übungen der psychologischen Schmerzbewältigung können Ihnen dabei helfen!

### 19–24 Punkte

Für Sie ist der Schmerz ein bedeutendes Problem. Ihr gesamtes Denken und Handeln wird vom Schmerz bestimmt, und Sie haben kaum Hoffnung, dass sich daran etwas ändern könnte. Ihr Leben ist so stark beeinträchtigt, dass Sie sich Hilfe von außen holen sollten: Besprechen Sie Ihre Probleme mit anderen Menschen, und wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Psychotherapeuten. Dabei sollte auch abgeklärt werden, ob eine weitere Erkrankung, wie z. B. eine Depression, mitbehandelt werden muss.





<http://www.springer.com/978-3-642-34933-1>

Schmerzen verlernen

Richter, J.

2013, XIII, 155 S., Softcover

ISBN: 978-3-642-34933-1