

Schmerz ist für mich wie...

Methode: Einzelarbeit, Gruppenarbeit

Zeit: 45 Minuten

Einleitung

Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass Patienten in unterschiedlichen Pflegesituationen sehr häufig Schmerzen erleben und diese nicht immer ausreichend von den betreuenden Personen wahrgenommen werden. Dies hat zur Folge, dass die Patienten nicht immer eine adäquate Schmerztherapie bekommen und somit stärker in ihren Aktivitäten und daher auch in ihrer Lebensqualität eingeschränkt sind.

Material

Material: Stifte, Papier.

Arbeitsauftrag

- Haben Sie selbst schon Erfahrungen mit Schmerzen in Ihrem Alltag gemacht?
- Erinnern Sie sich an Ihre bisherigen Schmerzerfahrungen und malen Sie ein Bild, das für Sie Schmerz ausdrückt.
- Tauschen Sie sich anschließend in einer Kleingruppe über Ihre Bilder / Schmerzerfahrungen aus.
- Beschreiben Sie den Schmerz: seine Qualität, Intensität und Lokalisation.
- Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Lernziele

- Die TeilnehmerInnen reflektieren ihre eigenen Einstellungen und Erfahrungen zu Schmerzen.
- Die TeilnehmerInnen können ausgewählten Schmerzarten eine Qualität und Lokalisation zuordnen.

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“

Methode: Selbsterfahrungsübung

Zeit: 30 Minuten

Einleitung

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“. Mit dieser Botschaft sind viele Menschen aufgewachsen. Mit der Folgenden Selbsterfahrung möchte ich Sie einladen, einmal über ihre eigene Bewertung bezüglich Schmerz nachzudenken und Schmerzzustände zu beschreiben. Keine Sorge, Sie können die Qualität des Schmerzes mitbestimmen und die Übung jederzeit abbrechen!

Material

verschiedene Übungsmaterialien z.B. Erbsen, Haselnüsse, Glasmurmeln, Reis, Steine, etc.

Arbeitsauftrag

- Wählen Sie der Reihe nach die verschiedenen Materialien aus und befüllen Sie damit Ihre Strümpfe bzw. die Schuhe direkt.
- Bewegen Sie sich damit unterschiedlich schnell im Raum.
- Beobachten Sie Ihr Verhalten, Ihre Sorgen, Ihre Befürchtungen und Reaktionen.
- Wo spüren Sie Unterschiede, in Bewegung, bei Belastung und in Ruhe?
- Können Sie unterschiedliche Schmerzintensitäten feststellen und dokumentieren?
Tauschen Sie sich in der Gruppe aus, teilen Sie Ihre Erfahrungen mit.

Lernziele

- Die TeilnehmerInnen machen eigene Schmerzerfahrungen.
- Die TeilnehmerInnen lernen individuelle Schmerzereignisse zu unterscheiden in ihrer Qualität und Intensität.
- Die TeilnehmerInnen lernen ihre subjektive Erfahrung und Schmerzeinschätzung mit den Einschätzungen der anderen TeilnehmerInnen zu vergleichen.

