

Schmerzhaftes Einsamkeit - Einsamkeit im Schmerz

Roland Kunz

Barbara Wisler

BERNER FACHTAG PALLIATIVE GERIATRIE 2025

FGPG
FACHGESELLSCHAFT PALLIATIVE GERIATRIE



palliative.ch

gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza



Schmerz ist nicht
gleich Schmerz...

Chronischer \neq akuter Schmerz

Schmerz

akut

- Sinnvoll, lebenserhaltend
- Löst Schutzreaktion aus
- Rel. einfache psychische Verarbeitung
- Grosse Akzeptanz durch Mitmenschen
- Definierbare Ursache
- Ursache meist behandelbar
→ begrenzte Dauer

chronisch

- Keine Funktion mehr, wird sinnlos und quälend
- Wird zur eigenständigen Schmerzkrankheit
- Abnehmendes Verständnis und Akzeptanz durch Mitmenschen
- Oft losgelöst von der ursprünglichen Ursache
- Endlos, isolierend → Einsamkeit

“Chronische Schmerzen sind nicht gewöhnliche Schmerzen, die bloss ein anderes Quantum an Dauer haben. Sie haben eine andere Qualität. In ihnen transzendiert der Schmerz vom vergessbaren Schmerzerlebnis zur Lebensform...”

Hans Saner (1934 – 2017)

Über die Sinnfrage bei physischen Schmerzen und psychischem Schmerz als (vergängliche) Situation und (chronische) Grenzsituation (2004)

Chronische Schmerzen im Alter sind häufig!

- 38-60% der zu Hause lebenden > 65j
- 60-80% der Bewohnenden in Pflegeheimen
- Ursachen:
 - Muskuloskelettal (Arthrosen, Wirbelsäule, Osteoporose)
 - Neuropathische Schmerzen
 - Krebsbedingte Schmerzen
 - Ischämische Schmerzen

Schmerzleitung und -verarbeitung im Alter

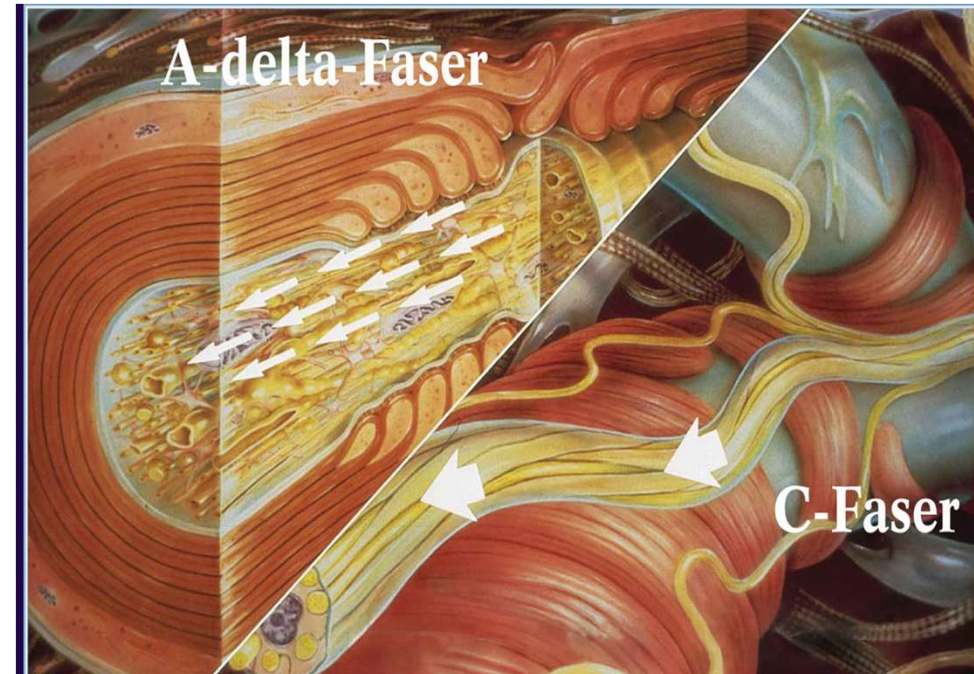
Erhöhung der Schmerzschwelle.
(alterskorrelierte Dysfunktionalität der afferenten Schmerzfasern)

Ochoa, 1996; Verdu 2000.

Leichte bis mässige Schmerzen werden weniger wahrgenommen → Diagnosen werden verpasst

Schmerztoleranzschwelle sinkt (Einbussen in der endogenen Schmerzhemmung im präfrontalen Kortex) *Edwards et al., 2003*

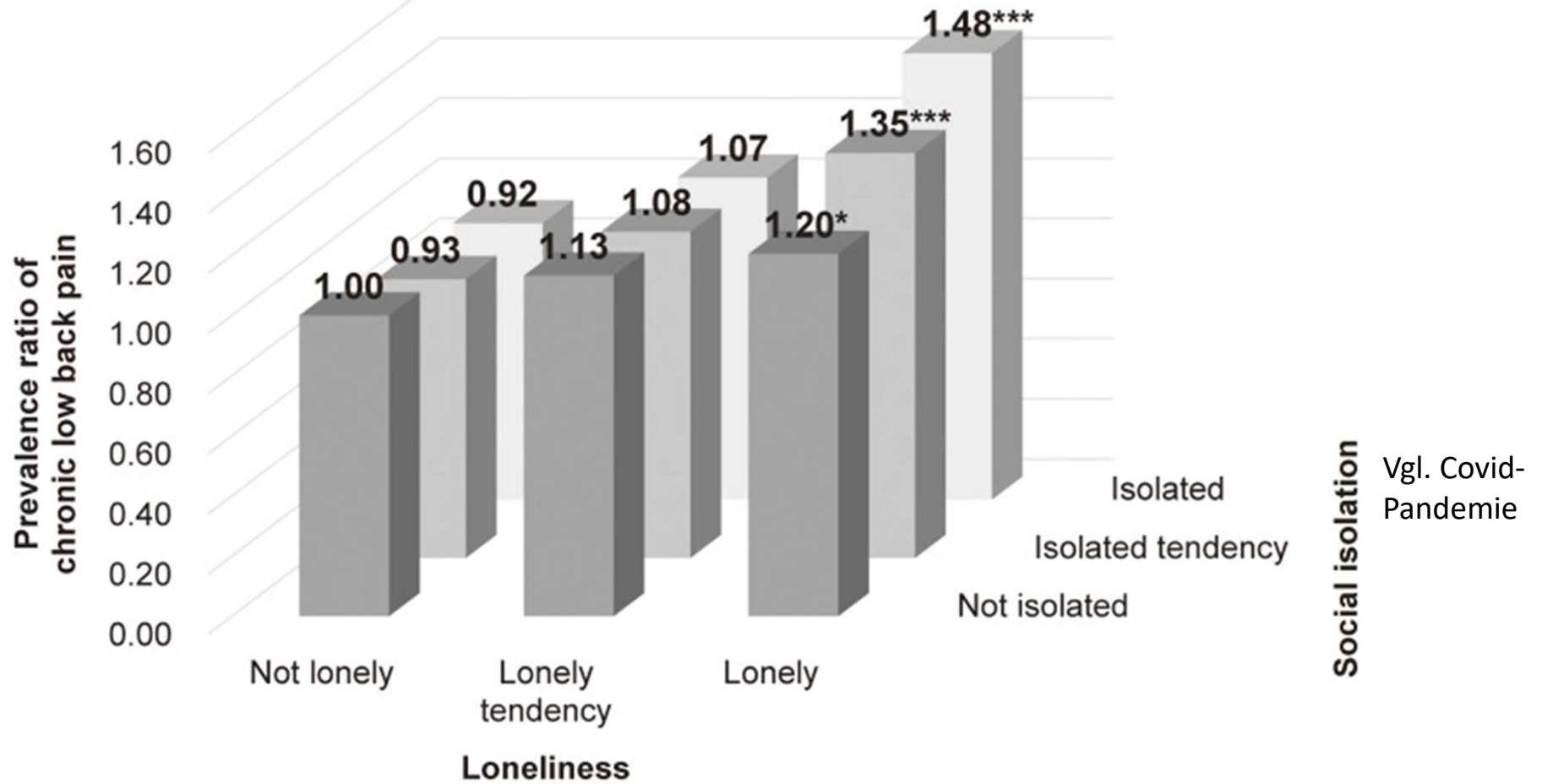
- Vulnerabler für Schmerz-Chronifizierung
- Erhöhte Tendenz zu Hyperalgesie



Einsamkeit: Folge **und** Ursache von Schmerz

- Schmerz → reduzierte soziale Teilhabe, Schwierigkeit in Beziehungsaufbau und -aufrechterhaltung, oft fehlende Erklärung → Einsamkeit
- Einsamkeit durch fehlendes / falsches Verständnis von Umgebung, Ausschluss von sozialen Aktivitäten
- Einsamkeit ist signifikant häufiger mit chron. Schmerzen, Fatigue und Depression verbunden (*Powell VD et al. JAGS 2022*)
- Einsamkeit geht mit destruktiver Verarbeitung einher: Selbstvorwürfe, Katastrophenszenarien

Einsamkeit und Isolation summieren sich



J Epidemiol 2024

Demenz: Schmerz durch Ausgeschlossenensein, Einsamkeit, Verlorenheit (Total Pain)

- Schmerz der unverstandenen Bedrohung (pflegerische Handlungen wie Duschen, Intimpflege usw.)
- Schmerz, nicht zu verstehen oder sich ausdrücken zu können
- Schmerz, sich nicht mehr zurecht zu finden (Orientierungslosigkeit, Gefühl des Verlassenseins)
- Schmerz, nicht beachtet zu werden (rufen, fragen und keine Antwort mehr erhalten)

Was können wir tun?

→ Einsamkeitsgefühle erfragen

- V.a. bei Menschen mit chron. Schmerzen, Fatigue und Depressionen gezielt nach Einsamkeitsgefühlen fragen
- Die Frage nach Einsamkeit ist nicht verletzend, einsame Menschen schätzen es, über ihre Gefühle nachzudenken und zu reden
 - das Gespräch darüber kann therapeutisch sein (wichtiger als Medikamente)
 - Vertrauen, Verständnis, Verbindung

Was können wir sonst noch tun?

- Über Ziele reden
- Schmerzen medikamentös lindern
- Aber: Alte Menschen zeigen eine geringere Empfindlichkeit auf peripher wirkende Schmerzmittel
- Interaktionen und Nebenwirkungen beachten
- Opiate: start low, go slow
- Physiotherapie, physikalische Massnahmen

Aber: Medikamente wirken nicht gegen den Total Pain im Rahmen der Einsamkeit

→ Praxis-Erfahrungen durch Barbara Wisler

