

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2011)
<b>Heft:</b>	5: Nur nicht stürzen!
<b>Artikel:</b>	Lernen, mit Schmerzen zu leben
<b>Autor:</b>	Jäger, Helen
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-821876">https://doi.org/10.5169/seals-821876</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Lernen, mit Schmerzen zu leben

**Anna Berger\*** leidet seit elf Jahren an chronischen Kopf- und Rückenschmerzen. Sie hat alle möglichen Verfahren durchlaufen, um den Schmerzen auf die Spur zu kommen. Klar ist heute, dass die Schmerzen nicht nur physische, sondern auch psychische Ursachen haben. Mit Unterstützung von Spitex ist es bis jetzt gelungen, weitere Klinikaufenthalte zu vermeiden.

**Helen Jäger //** Anna Berger, heute 40 Jahre alt, absolvierte eine Lehre als kaufmännische Angestellte und arbeitete dann in verschiedenen Tätigkeiten. Erst kamen und gingen die Schmerzen. Nach einer Phase des Mobbing am Arbeitsplatz wurden sie chronisch. Vermutlich sei sie schon immer psychisch etwas angeschlagen gewesen und vielleicht seien die Verspannungen und Schmerzen im Rücken der körperliche Ausdruck dafür, sagt die Patientin.

Heute erledigt sie in einem 40%-Pensum leichtere Büroarbeiten in einer sozialen Institution. Es ist kein geschützter Arbeitsplatz, und es bedeutet Anna Berger sehr viel, diese Arbeit behalten zu können. Doch wenn sie nach Hause kommt, ist sie meist so erschöpft, dass sie sich erst einmal hinlegen muss.

## Psychiatrische Spitex-Pflege

Seit ihrem Austritt aus einer psychiatrischen Klinik vor zwei Jahren erhält Anna Berger Spitex-Leistungen, je einmal wöchentlich eine halbe Stunde psychiatrische Pflege in Form eines Gesprächs und eine Stunde Aktivierungstherapie. Im Einsatz sind zwei Pflegefachpersonen DN II mit Schwerpunkt Psychiatrie.

Als Schmerzpatientin kann sich Anna Berner oft nicht zu Tätigkeiten im Haushalt aufraffen, leidet aber darunter, dass Arbeiten liegen bleiben. Deshalb ist sie sehr froh, wenn professionelle Hilfe mit ihr aufräumt, mal einen

Schrank ausmistet oder – wie diese Woche – zum Beispiel einen Kuchen bäckt. «Das könnte ich nie aus eigenem Antrieb», sagt sie und strahlt beim Anblick des herrlich duftenden Resultates. Die Aktivitäten werden im Voraus besprochen und anschliessend ausgewertet: «Ich versuche zu beschreiben, wie es mir vorher und nachher geht.»

Thema sind natürlich immer auch die Schmerzen und die Bewältigung des Alltags mit und trotz der Schmerzen. Die ambulante Pflege, so ist vom Spitzex-Stützpunkt zu erfahren, hat vor allem zwei Ziele: Zum Ersten, wenn immer möglich einen erneuten stationären Aufenthalt zu vermeiden, und zum Zweiten, die Möglichkeit einer Erwerbstätigkeit auf dem freien Markt zu erhalten.

Die Spitzex-Leistungen wurden anfangs durch den Spitzalarzt verordnet, später vom Hausarzt. Dieser betreut die körperlichen Belange, der Psychiater die psychischen. Die Verbindung Ärzteschaft – Spitzex laufe sehr gut, erklären die Beteiligten. Kürzlich nahm eine der Spitzex-Fachfrauen an einer Sitzung beim Psychiater teil, der Anna Berger betreut.

Die Besuche der Spitzex erlebt die Klientin durchwegs positiv. Anfangs habe sie jedoch Hemmungen gehabt, Hilfe zu Hause anzunehmen, erzählt sie: «Man kommt doch selber zurecht, habe ich gedacht.» So sei sie jedenfalls erzogen worden. Negatives weiß sie nicht zu berichten.

## Vorwärts schauen

Unterstützt wird Anna Berger auch von ihrem Ehemann. Allerdings ist auch er nicht bei bester Gesundheit. Trotzdem macht er so weit wie möglich den Haushalt, kauft ein und kocht. «Im Gegenzug übernehme ich die Organisation der Termine für uns beide», sagt Anna Berger, «so ergänzen wir uns.» Anna Berger hat ausserdem eine treue Freundin, die ihr «moralisch beisteht», zum Reden auf Besuch kommt und einmal im

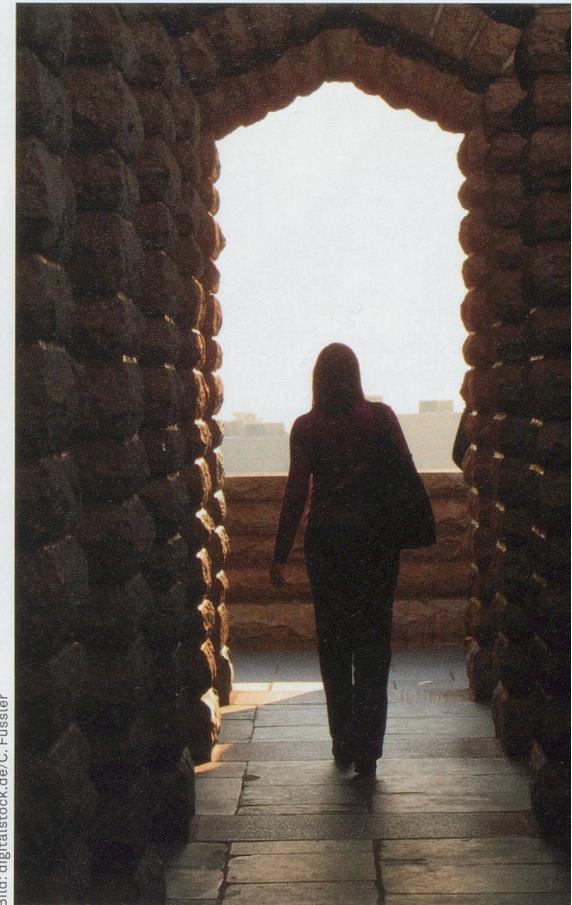


Bild:digitalstock.de/C.Füssler

Als Schmerzpatientin hat Anna Berger den Wunsch, ernst genommen zu werden.

Monat mit ihr einkaufen geht: «Allein würde ich das nicht schaffen.»

Von ihrer Familie hingegen erfährt sie wenig Hilfe. Ihre Eltern haben ein Leben lang körperlich hart gearbeitet und können deshalb ihre psychische Krankheit nicht verstehen. Das ist für beide Seiten schwierig: «Ich möchte mich verständlich machen, aber es gelingt mir nicht», stellt Anna Berger fest.

Zum Schluss noch die Frage: Was sie sich vom Leben wünscht? «Natürlich keine Schmerzen mehr zu haben», ist die spontane Antwort. «Aber», fügt sie hinzu, «die Fachleute halten das für eine Illusion. Ich soll mit den Schmerzen leben lernen. Und vor allem soll ich lernen, vorwärts zu schauen. Also ist mein Wunsch: Optimistisch in die Zukunft schauen zu können.»