

## Wie kann ich Schmerzen gut beschreiben?

---

Mit diesen Wörtern kann ich Schmerzen beschreiben.

### Schmerzen...

stechen  
klopfen  
brennen  
kribbeln  
strahlen aus  
drücken  
sind krampfartig  
ziehen  
reißen  
sind dumpf  
zucken  
machen Angst

**Finde weitere Wörter, um Schmerz zu beschreiben!**

### Übung

Welche Wörter passen gut zu den Beispielen?

- a.) Rückenschmerzen
- b.) Kopfschmerzen
- c.) Schnitt in den Finger

**Schmerzen können ...**

plötzlich auftreten  
 oder langsam kommen (schleichend)

**Dauer von Schmerz ...**

seit kurzer Zeit  
 seit wenigen Tagen  
 schon lange andauern  
 über Jahre vorhanden sein (chronischer Schmerz)

**Wie stark ist der Schmerz?**

keine Schmerzen  
 leichte Schmerzen  
 starke Schmerzen  
 sehr starke Schmerzen  
 nicht auszuhaltende Schmerzen



Quelle: Hartmann, B. (2013). Schmerz bei Menschen mit einer geistigen Behinderung. Die richtige Tür finden. Pflegezeitschrift, 66 (9), 520-523.

**Wo tut es weh?****Wo spüre ich den Schmerz?**

Zeige auf den Körperteil oder auf die Körperteile!

Ist der Schmerz auf der Oberfläche der Haut?

Ist der Schmerz im Inneren von deinem Körper?

**Wann tut es weh?****Wie oft tut es weh?**

An bestimmten Zeiten am Tag

Zum Beispiel:

Mir ist immer am Morgen schlecht.

Oder:

Mir ist immer am Mittwoch nach dem Essen in der Kantine schlecht.

Oder:

Immer bei einer bestimmten Bewegung tut es weh.

**Finde andere Beispiele!**

## Was hilft mir bisher gegen Schmerzen?

ein Schmerz-Medikament

eine Spritze

Bewegung

Ablenkung

wenn mich jemand in den Arm nimmt

wenn mich jemand tröstet

**Finde andere Beispiele!**