

# Chronische Schmerzen

## Seelenschmerz macht Körperschmerz

Somatoforme Schmerzstörungen bzw. chronische Schmerzen sind durch andauernde, quälende Schmerzen über mehrere Monate gekennzeichnet, für die keine körperliche Ursache gefunden werden kann. Man spricht auch von chronischen Schmerzen.

### Was sind somatoforme Schmerzstörungen?

Bei der somatoformen Schmerzstörung werden vom Patienten Schmerzen erlebt, deren Ursache keine körperlichen Störungen sind. Den Hintergrund dieser Schmerzerkrankung bildet vielmehr eine Störung der Schmerz- und Stressverarbeitung: Betroffene sind stress- und schmerzempfindlicher als andere Menschen. Auch spielen psychische Einflüsse eine wichtige Rolle. Oft liegen weitere körperliche Symptome wie Schwindel, Herzrasen, Schwitzen oder Verdauungsprobleme vor.

- Sozialer und psychischer Stress wird körperlich erlebt.
- Schwerwiegender und anhaltender Stress hat die Schmerzempfindlichkeit verändert.
- Wiederholte medizinische Untersuchungen und Abklärungen zeigen keine körperliche Ursache.
- Betroffene haben das Gefühl körperlich krank zu sein und suchen wiederholt Ärzte, Kliniken und Spezialisten auf.
- Oft bekommen Betroffene im Lauf der Zeit verschiedene Schmerzmittel verschrieben, die aber keine anhaltende Wirkung zeigen.

### Welche Symptome sind typisch für chronische Schmerzen?

- Mehr als sechs Monate anhaltende Schmerzen.
- Schmerzen können überall am Körper auftreten und auch mehrere oder wechselnde Körperregionen betreffen. Häufig sind Rücken-, Kopf-, Oberbauch-, Unterbauch-, Gelenk- oder Gesichtsschmerzen.
- Schmerzen sind körperlich nicht erklärbar.
- Schmerzen sind quälend, störend und beeinträchtigen das berufliche und soziale Funktionieren.
- Wiederholtes Aufsuchen von Ärzten und Kliniken trotz negativer Befunde.
- Überzeugung, an einer körperlichen Krankheit zu leiden.

## Wie wird die Diagnose gestellt?

Die Diagnose der somatoformen Schmerzstörung wird nach wiederholten negativen Befunden der körperlichen Untersuchungen von einer Fachperson gestellt. Da die Betroffenen überzeugt sind an einer körperlichen Krankheit zu leiden, ist die Mitteilung und Erklärung der Diagnose oft schwierig. Die psychiatrische Untersuchung beinhaltet auch eine Einschätzung der aktuellen beruflichen und sozialen Lebenssituation und der biographischen Stressfaktoren.

## Wie werden chronische Schmerzen behandelt?

- Psychotherapie
- Psychopharmakotherapie
- Körperzentrierte Therapien
- Komplementärmedizin
- Ergotherapie
- Kunsttherapien
- Naturgestützte Therapien

## Ziele der Behandlung

Die Behandlung beruht auf mehreren Elementen, die kombiniert eingesetzt werden. Ziele der Behandlung:

- Bessere Entspannungsfähigkeit
- erhöhte Stressresistenz, bessere Wahrnehmung und kompetenterer Umgang mit Stress
- verbesserte Körperwahrnehmung
- grössere Selbstfürsorge
- verbessertes Selbstwertgefühl
- Akzeptanz
- Verminderung des «Ärzteshoppings»
- Entzug von Schmerzmedikamenten



### Wil

+41 71 913 11 11  
info@psgn.ch



### St.Gallen

+41 71 227 12 12  
st.gallen@psgn.ch



### Rorschach

+41 71 845 16 55  
rorschach@psgn.ch



### Wattwil

+41 58 228 67 77  
wattwil@psgn.ch

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

→ Mehr erfahren

Teufenerstrasse 26  
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren

Marienbergstrasse 19  
9400 Rorschach

→ Mehr erfahren

Hembergerstrasse 22  
9630 Wattwil

→ Mehr erfahren

---

## Kontakt & Anmeldung



**Andreas Haller**  
med.pract.

Oberarzt Stressbedingte  
Erkrankungen Station  
A13,  
Erwachsenenpsychiatrie

+41 71 913 12 08  
E-Mail  
vCard (Download)



**Marcel Brockhus**  
Dipl. Pflegefachmann  
HF

Stationsleiter Pflege  
Stressbedingte  
Erkrankungen Station  
A13,  
Erwachsenenpsychiatrie

+41 71 913 17 93  
E-Mail  
vCard (Download)

**Zentrale Anmeldung und Information ZAI:**  
**+41 71 913 11 80**

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

### Öffnungszeiten ZAI

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt

### Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53  
anmeldung@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)