

9. Kann Ihre Kultur beeinflussen, wie Sie Schmerzen empfinden oder damit umgehen?

Amina, 54, ist vor mehr als zwanzig Jahren von Marokko nach Dänemark gezogen. Sie arbeitet als Hauspflegerin und verbringt viele Stunden damit, älteren Patienten und Patientinnen beim Anziehen und Bewegen zu helfen. In letzter Zeit bereitet ihr ihr eigener unterer Rücken Beschwerden. Sie wacht oft mit Verspannungen auf, die im Laufe des Tages nachlassen.

Bei der Arbeit verbirgt sie dies. „*Mir geht es gut*“, sagt sie ihren Kollegen und Kolleginnen, wenn sie sie fragen, und lächelt trotz der Beschwerden. In ihrer Familie war Schmerz immer etwas, das man still ertragen musste. Als Kind wurde ihr beigebracht, dass Klagen Schwäche bedeutet – und dass starke Menschen andere nicht mit ihren Schmerzen belasten.

Als die Schmerzen nach einem anstrengenden Monat schlimmer wurden, bestand ihre Tochter darauf, dass sie einen Arzt aufsuchte. Amina zögerte. „*Was, wenn sie denken, dass ich übertreibe?*“, sagte sie. „*Zu Hause machen die Menschen einfach weiter.*“ In der Klinik fiel es ihr schwer, genau zu beschreiben, wie sie sich fühlte. Der Arzt sprach freundlich, aber schnell und benutzte Wörter, die sie nicht ganz verstand. Sie nickte trotzdem, aus Angst, unhöflich zu wirken.

An diesem Abend sprach sie mit einer Freundin aus ihrer Gemeinde, die ähnliche Schmerzen hatte, aber einen ganz anderen Ansatz erklärte: „*In meinem Land sprechen die Menschen offen über Schmerzen – es ist normal, um Hilfe zu bitten.*“ Amina erkannte, dass die Art und Weise, wie sie über Schmerzen sprach, nicht nur persönlich, sondern Teil ihrer Kultur war.

Zum ersten Mal begann sie sich zu fragen, wie Überzeugungen, Erziehung und Sprache die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen Schmerzen ausdrücken und damit umgehen.

Kann Ihre Kultur beeinflussen, wie Sie Schmerzen empfinden oder damit umgehen?



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Verstehen, wie kulturelle Überzeugungen und Traditionen die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen Schmerzen interpretieren und ausdrücken.
- Erkennen, dass Kommunikationsstile und Erwartungen in Bezug auf Schmerzen in verschiedenen Kulturen unterschiedlich sind.
- Lernen, wie man offen mit medizinischem Fachpersonal über Schmerzen spricht, um die richtige Unterstützung zu erhalten.

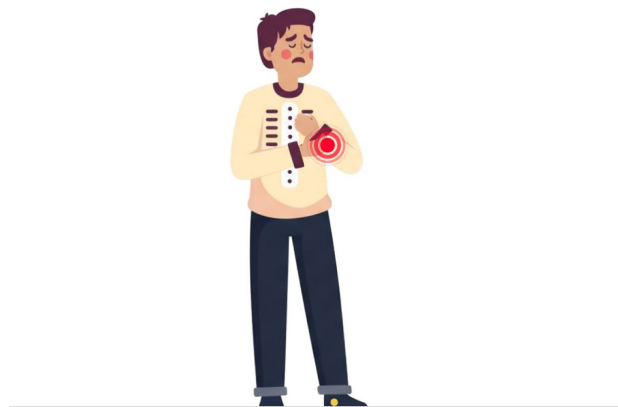
YouTube Link: <https://youtu.be/0RsWzYf4M7E>

9.1. Warum sind Ihre Überzeugungen und Traditionen für die Schmerzbehandlung wichtig?

Die Überzeugungen und Traditionen von Menschen können sich in vielerlei Hinsicht auf die Art und Weise auswirken, wie sie mit Schmerzen umgehen. Zum Beispiel:

- **Ihre Ansicht, was Schmerzen verursacht.** In Ihrer Kultur glauben Sie vielleicht, dass Schmerzen durch das Alter, bestimmte Nahrungsmittel oder sogar spirituelle Gründe entstehen. Diese Überzeugungen prägen, wie Sie Ihren eigenen Schmerz interpretieren und erleben.
- **Wie Sie Schmerzen zum Ausdruck bringen.** Einige Traditionen lehren Menschen, bei Schmerzen ruhig und stark zu bleiben, während andere dazu ermutigen, diese offen zu zeigen. Denken Sie daran, dass niemand genau wissen kann, wie Sie sich fühlen. Es erfordert Übung, ihre Gefühle so zu erklären, dass andere sie verstehen. Aber wenn Sie erst einmal gelernt haben, mitzuteilen, wie sich der Schmerz auf Sie auswirkt, können andere beginnen, Ihnen aktiver zu helfen.
- **Wie sie mit Schmerzen umgehen.** Möglicherweise haben Sie traditionelle Methoden, mit Schmerzen umzugehen, wie die Verwendung bestimmter Hausmittel, Familienrezepte oder den Besuch traditioneller Heiler. Es ist jedoch für Sie von Vorteil, eine Zweitmeinung von medizinischem Fachpersonal einzuholen.
- **Ob und wann Sie Hilfe suchen.** Ihre Traditionen können die Ansicht beeinflussen, ob es richtig ist, bei Schmerzen ärztliche Hilfe zu suchen, oder ob Sie die Schmerzen einfach ertragen sollten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie nicht versteht, versuchen Sie, darüber zu sprechen, warum Sie Ihr Verhalten für hilfreich halten. Fragen Sie, warum ärztlicher Rat nützlich sein kann.

Aufgrund kultureller Unterschiede kann es vorkommen, dass medizinisches Fachpersonal nicht ganz versteht, was Sie durchmachen, oder dass Sie Ratschläge erhalten, die nicht ganz zu Ihrem Lebensstil passen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin möchte Ihren Hintergrund respektieren und mit Ihnen zusammenarbeiten.



9.2. Wie können Sie mit medizinischem Fachpersonal über Ihre Schmerzen sprechen und Ihre Überzeugungen teilen?

1. **Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle:** Erzählen Sie medizinischen Fachkräften von Ihren Schmerzen und wie diese Ihr tägliches Leben beeinträchtigen. Verstecken oder verharmlosen Sie Ihre Schmerzen nicht, auch wenn Ihre Traditionen Stoizismus gebieten. Das behandelnde Fachpersonal benötigt ein ehrliches Bild Ihrer Beschwerden, um Ihnen die bestmögliche Pflege und Unterstützung bieten zu können.
2. **Teilen Sie Ihre Überzeugungen und Traditionen zum Thema Schmerz:** Dies ist sehr wichtig. Teilen Sie dem medizinischen Fachpersonal mit, was Ihrer Meinung nach die Ursache Ihrer Schmerzen ist oder was Sie von Ihrer Familie oder Ihrem Umfeld darüber erfahren haben. Zum Beispiel: „In meiner Kultur glauben wir, dass Rückenschmerzen im Alter normal sind“ oder „Meine Familie verwendet dieses Kraut gegen Kopfschmerzen“. Dies hilft medizinischen Fachpersonen, Ihre Perspektive besser zu verstehen.
3. **Beschreiben Sie, wie Sie normalerweise mit Schmerzen umgehen:** Erklären Sie die Methoden, die Sie zur Schmerzlinderung ausprobiert haben oder normalerweise anwenden, seien es traditionelle Praktiken, Hausmittel oder einfach Ihre alltägliche Herangehensweise. Wenn Sie dies mitteilen, hilft das Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, Ihren Bewältigungsstil zu verstehen und entsprechende Behandlungen vorzuschlagen.
4. **Stellen Sie Fragen und teilen Sie Ihre Vorlieben mit:** Ihr Arzt oder Ihre Ärztin möchte gemeinsam mit Ihnen die beste Methode zur Linderung Ihrer Schmerzen finden. Wenn eine vorgeschlagene Behandlung nicht mit Ihren Überzeugungen oder Traditionen übereinstimmt, sagen Sie es bitte. Stellen Sie Fragen und sprechen Sie offen über Ihre Bedenken. Ihre Vorlieben sind entscheidend für die Erstellung eines Behandlungsplans, der wirklich zu Ihrem Leben und Ihren Werten passt.

Wichtige Erkenntnisse:

Es ist völlig normal, dass Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund unterschiedliche Ansichten über Schmerz und Gesundheit haben. Gesundheitsdienstleistende haben das Ziel, Ihnen zu helfen, sich besser zu fühlen, und respektieren Ihre individuelle Geschichte. Indem Sie Ihre Ansichten und Traditionen zum Thema Schmerz offen mitteilen, helfen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, Ihnen eine wirksame und respektvolle Behandlung zukommen zu lassen.