



So beschreiben Sie Schmerzen: Die Schmerzstärke

Sie müssen einen Gutachter deutlich informieren:

- Wo sitzt der Schmerz?
- Bei welcher Gelegenheit und wie oft tritt er auf?
- Welche Art ist der Schmerz? (Dazu gibt es bei uns einen eigenen Tippzettel!)
- **Welche Stärke hat der Schmerz? Darum geht es hier.**

Verwenden Sie keine allgemeinen Ausdrücke wie "mittel" oder "ziemlich stark", darunter kann man sich nicht viel vorstellen!

Halten Sie sich einfach an die folgende Skala von 0 bis 10, sie ist in der Medizin weit verbreitet ist. Der Gutachter wird sich damit gut informiert fühlen. Und das kommt Ihnen zugute:

- | | | |
|----|---|--|
| 0 | = | Keine Schmerzen |
| 4 | = | Schwierigkeiten, mit diesen Schmerzen einzuschlafen, aber es ist noch möglich. |
| 5 | = | Ab dieser Schmerzstärke suchen schon viele Menschen nach einem Schmerzmittel. |
| 7 | = | Es gelingt nur noch für wenige Minuten, sich auf etwas anderes zu konzentrieren und damit dem Schmerz auf die Seite zu schieben. Danach aber drängt sich der Schmerz in den Vordergrund. |
| 9 | = | Der Schmerz ist so stark, dass einem oft die Tränen kommen. |
| 10 | = | Stärkere Schmerzen sind nicht vorstellbar. Man würde lieber sterben, als diese Schmerzen noch länger aushalten zu müssen |

Tipp: Wenn Sie Methoden haben, Schmerzen zu vermeiden: Schildern Sie Ihre Methoden!