

Wegweiser Schmerz

Kinder und
Jugendliche



Kompakt und auf den Punkt: Praxisnahe Unterstützung von Fachpersonen bei der Prävention chronischer Schmerzen. Informieren lohnt sich, damit ein anhaltender Schmerz richtig eingeschätzt und behandelt wird. Nutzen Sie unseren Wegweiser und handeln Sie rechtzeitig – damit der Schmerz nicht zum Dauerzustand wird.

Der Übergang von akutem zu chronischem Schmerz ist eine fließende Entwicklung. Ein anhaltender Schmerz führt zu Veränderungen im zentralen Nervensystem. Dadurch können die Beschwerden auch nach Abklingen ihres Auslösers bestehen bleiben. Der Schmerz kann seine Warnfunktion verlieren und sich zu einer eigenständigen Erkrankung entwickeln – dem chronischen Schmerz gemäss ICD-11. Daran sind biologische, psychische und soziale Einflüsse beteiligt.

Zuhören ist das Zauberwort

Schmerz ist eine unangenehme Empfindung, die stets zu respektieren ist. Er beeinträchtigt den Alltag und verunsichert. Negative Denkmuster und psychosoziale Belastungen wirken schmerzverstärkend und unterstützen einen Übergang von akuten zu chronischen Schmerzen.

Prävention beginnt mit Zeit, mit Zuhören und mit Ernstnehmen: Fachpersonen zeigen Interesse und erkennen die Komplexität der Beschwerden. Sie beziehen ihre Patient:innen aktiv ein und stärken deren Bewältigungsstrategien.



Biopsychosoziales Gesundheitsverständnis

Schmerzen gehören zum Leben - chronisches Leiden aber nicht.

Stabile körperliche, psychische und soziale Voraussetzungen tragen dazu bei, dass akute Schmerzen nicht in einen chronischen Zustand übergehen. Für einen gesunden Umgang mit Schmerz und ein wirkungsvolles Schmerzmanagement ist es wichtig, diese Mechanismen zu kennen und zu verstehen.



Geben Sie die Richtung vor: Verstehen, vernetzen, vorbeugen

Wird Schmerz nicht adäquat behandelt, kann er zum Dauerzustand werden. Handeln Sie frühzeitig, spätestens nach einem Monat anhaltender Schmerzen: Fragen Sie neben körperlichen immer auch nach psychosozialen Belastungen und beziehen Sie die Schmerz betroffenen in Ihre Entscheidungen mit ein.



Orientierung bieten die Informationen auf der Rückseite und wegweiserschmerz.ch



Chronische Schmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Anhaltende oder wiederkehrende Schmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen im Kindes- und Jugendalter. Etwa jedes fünfte Kind beziehungsweise jede fünfte jugendliche Person ist betroffen. Am häufigsten treten Kopf- und muskuloskelettale Schmerzen auf, oft bestehen aber auch Schmerzen in mehreren Körperregionen gleichzeitig. Chronische Schmerzen bei jungen Menschen sind damit kein Randphänomen, sondern ein Thema, mit dem Gesundheitsfachpersonen regelmässig konfrontiert sind.

Schmerz im Entwicklungskontext

Kinder und Jugendliche erleben, äussern und verarbeiten Schmerz anders als Erwachsene, da ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit, kognitive und körperliche Reife sowie ihre emotionale Regulation sich noch in Entwicklung befinden. Ein Kind kann Schmerz oft noch nicht differenziert benennen, eine Jugendliche zieht sich eher zurück, anstatt aktiv um Hilfe zu bitten. Wachstumsphasen und die Pubertät mit ihren zahlreichen Entwicklungsaufgaben und körperlichen Veränderungen sind zusätzliche Vulnerabilitätsfenster, in denen sich akuter Schmerz leichter chronifiziert. Ein biopsychosoziales Verständnis ist deshalb von Beginn an zentral, wenn Schmerzen auftreten und zu Beeinträchtigungen im Alltag führen.

Familie, Schule und Ausbildung als Teil des Systems

Junge Menschen stehen in enger Beziehung und Abhängigkeit zu ihren Bezugspersonen. Chronischer Schmerz betrifft daher nie nur das Kind allein. Elterliche Sorge, familiärer Stress oder ein starker Fokus der Bezugspersonen auf die Schmerzsymptomatik können unbeabsichtigt die Schmerzen aufrechterhalten. Ebenso wichtig ist der Blick auf Schule und Ausbildungsstelle. Häufige Absenzen, Leistungsdruck oder der Verlust des Anschlusses an Gleichaltrige können den sozialen Rückzug verstärken. Eine wirksame Behandlung bezieht deshalb konsequent auch das gesamte familiäre und soziale Umfeld mit ein.

Hohe psychische Komorbidität

Ein beträchtlicher Teil der schmerz betroffenen Kinder und Jugendlichen leidet zusätzlich oder als Folge der Schmerzen an einer psychischen Beeinträchtigung. Am häufigsten treten Angststörungen und depressive Symptome auf. Zudem berichten Betroffene häufiger von traumatischen Lebensereignissen. Auch ADHS und Autismus-Spektrum-Störungen sind mit erhöhter Schmerzprävalenz im Kindes- und Jugendalter assoziiert.

Warnsignale erkennen

- Wiederholte, ergebnislose somatische Abklärungen ohne klaren Befund
- Reduzierte Wirksamkeit der Schmerzmedikation
- Häufige Schulabsenzen oder Schwierigkeiten am Ausbildungsplatz
- Ausgeprägte Vermeidung körperlicher oder sozialer Aktivitäten - oder umgekehrt stetiges Durchhalten ohne adäquates Erkennen von Körpersignalen
- Starke elterliche Sorge oder ausgeprägter Symptommfokus im Familiensystem
- Begleitende Angst-, Schlaf- oder Stimmungsprobleme

Früh und interprofessionell handeln

Je länger Kinder und Jugendliche mit unbehandeltem Schmerz leben, desto grösser wird das Risiko einer Chronifizierung bis ins Erwachsenenalter. Eine frühzeitige interprofessionelle Abklärung, bei der von Beginn an nicht nur körperliche, sondern auch psychische, schulische und soziale Aspekte berücksichtigt werden, verbessert die Prognose deutlich und ermöglicht das rasche Einleiten einer passenden multimodalen Therapie. Wichtig ist der direkte, entwicklungsgerechte Einbezug des Kindes oder Jugendlichen selbst statt einer reinen Fremdanamnese über die Eltern. Zudem ist ein validierender Kommunikationsstil entscheidend: Schmerzäusserungen von jungen Menschen müssen immer ernst genommen werden. Verharmlosende Aussagen wie «Du hast nichts» werden häufig als Nicht-Ernstnehmen erlebt und können die Symptomatik verstärken. Wichtig ist ein aktives Fragen nach Schule, Familie, sozialer Situation und psychischem Befinden sowie ein frühzeitiger Einbezug eines interprofessionellen Teams.

