

SchmerzLOS



AKTUELL



**10 Jahre**  
**UVSD SchmerzLOS e. V.**

Das bieten wir  
unseren Mitglieder  
(Seite 20)

**Das sind Meinungen unserer Mitglieder**

**Rund um chronische Schmerzen**





## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser, ein ungewöhnliches Heft liegt vor Ihnen, das sich ausnahmsweise fast ausschließlich mit der Geschichte des Vereins beschäftigt. Die Vereinsgründung im Februar 2011 nehmen wir zum Anlass, einmal zurückzuschauen. Fast täglich merken wir es an den zahlreichen Anfragen, dass sich UVSD SchmerzLOS e. V. zu einem wichtigen Partner für Patienten, aber auch für Behandler jeglicher Berufsgruppen, entwickelt hat. Leider hält die Zahl unserer Mitglieder mit dieser Entwicklung noch nicht Schritt. Deswegen bieten wir Ihnen an, Mitglied unserer Unabhängigen Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland zu werden. Sie unterstützen damit unsere wichtige Arbeit in diesem Netzwerk. Unterstützen können Sie uns auch mit einer Spende, die Kontoverbindung sehen Sie unten auf dieser Seite. Auch wenn Sie Ihre Online-Weihnachtseinkäufe unter [gooding.de](http://gooding.de) durchführen und dabei unseren Verein auswählen, bekommen wir eine kleine Spende von den Unternehmen, bei denen Sie einkaufen. Dies ist für Sie kostenneutral. Auch beim Einkauf über Amazon Smile können Sie unserer Organisation so einen kleinen Obolus zukommen lassen.

Der Spruch, den wir rechts abdrucken, erscheint wie für unsere Organisation gemacht zu sein. Möchten Sie uns helfen, neue Wege zu gehen? Melden Sie sich bei uns, wenn Sie uns ehrenamtlich unterstützen möchten oder eine Selbsthilfegruppe mit unserer Unterstützung gründen möchten!

Passen Sie in dieser besonderen Zeit weiterhin gut auf sich auf!

Ihre *H. Norda*

Wege entstehen dadurch,  
dass man sie geht.

Autor: Franz Kafka

## Inhalt

10 Jahre UVSD SchmerzLOS e. V. von 2011 bis 2020 .....	3
Neuer Vorstandsbeauftragter von UVSD SchmerzLOS stellt sich vor .....	5
Interview mit Mona, der langjährigen Geschäftsstellenkate von UVSD SchmerzLOS e. V. ....	6
Das sind Meinungen unserer Mitglieder zum Verein UVSD SchmerzLOS e. V. ....	7
Patientengeschichten I: Von der Hilflosigkeit zum aktiven Tun .....	10
Patientengeschichten II: Selbsthilfe hilft mir selbst .....	12
Rund um chronische Schmerzen .....	15
Das bieten wir unseren Mitglieder und der Öffentlichkeit: .....	18
UVSD SchmerzLOS e. V. mit neuem Logo und Design ..	19
Workshop für Selbsthilfegruppen-Begleitungen in Locom .....	20
Science Dinner 2021: Kommunikation und Köstlichkeiten .....	21
Informationen, die weiterhelfen .....	22
Unsere Selbsthilfegruppen bundesweit .....	25
Leiden Sie unter ständigen oder immer wiederkehrenden Schmerzen? .....	27

## Impressum

**SchmerzLOS AKTUELL – erscheint 4 x pro Jahr.**

V.i.S.d.P./ Redaktion: Heike Norda  
Vorsitzende UVSD SchmerzLOS e. V.  
Unabhängigen Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland  
Ziegelstraße 25a, 23556 Lübeck  
Tel.: 0451 - 5854 4625  
E-Mail: [info@schmerzlos-ev.de](mailto:info@schmerzlos-ev.de)

Gestaltung: Stephanie Breiteneicher

Titelfoto: Cristina Conti / Stock.adobe

**Unser Spendenkonto:**

**VR-Bank Altenburger Land eG**

**IBAN DE78 8306 5408 0004 7501 87**

# 10 Jahre UVSD SchmerzLOS e. V. von 2011 bis 2020

Seit der Gründung von SchmerzLOS e. V., das später den Zusatz UVSD erhielt, gab es eine stetige Weiterentwicklung des Vereins. Es begann mit 9 Mitgliedern im Februar 2011. Der Vorstand konnte erweitert werden. Es wurden besondere Beauftragte des Vereins nach § 30 BGB eingesetzt.

Die wichtigsten Merkmale konnten erhalten werden, wie die Unabhängigkeit des Vereins von der Industrie. So ist der Verein bis heute ohne jegliche finanzielle Zuwendungen von derartigen Interessengruppen geblieben. Sowohl in der Selbsthilfe-Szene als auch von Behandlern vieler Berufsgruppen wird diese Unabhängigkeit immer wieder hervorgehoben und gelobt. Hierbei handelt es sich um ein Alleinstellungsmerkmal, denn viele andere Patientenorganisationen kommen nicht ohne Zuwendungen der Pharma- und Medizinergüter-Industrie aus.

Auch die Transparenz unserer Arbeit war uns immer wichtig. Deswegen veröffentlichen wir alle wichtigen Daten beispielsweise auf unserer Website.

Bis heute werden auch alle anfallenden Arbeiten des Vereins ehrenamtlich geleistet, und es werden keine bezahlten Arbeitskräfte beschäftigt. Diese ehrenamtlichen Tätigkeiten bringen für einige Vorstandsmitglieder eine bisher nicht gekannte Arbeitsbelastung mit sich. Allmählich gibt es aber mehr Vereinsmitglieder, die dem Vorstand einen Teil der Aufgaben verantwortlich abnehmen.

Wir sind heute ein anerkannter Partner bei Schmerzpatienten und Behandlern und vernetzen diese. Genauso vertreten wir die Interessen der Schmerzpatienten in Deutschland und Europa.

Hier sehen Sie einige Meilensteine unserer Arbeit in den ersten 10 Jahren:

### 2011:

- Gründung am 4. Februar 2011 mit 9 Mitgliedern
- Vorsitzender: Hartmut Wahl
- Stellvertretende Vorsitzende: Heike Norda
- Start mit Bewegungstraining gegen den Schmerz – Flyer
- In diesem Jahr fand der 1. Aktionstag gegen den Schmerz statt.



### 2012:

- 1. Bundesweiter Aktionstag gegen den Schmerz
- Teilnahme an Podiumsdiskussion in Kiel
- Bewegungstraining gegen den Schmerz« geht in die Offensive, 10.000 Flyer wurden versandt.



### 2013:

- Start der Wassergymnastik in Lübeck
- Erste Teilnahme am Deutschen Schmerzkongress in Hamburg
- Start der Selbsthilfegruppen-Gründungen
- Neue SHG in Freiburg, 2 SHG in Berlin, Anschluss der SHG Neumünster
- Erste SchmerzLOS AKTUELL erscheint



### 2014:

- Teilnahme am 1. Nationalen Schmerzforum der Deutschen Schmerzgesellschaft
- Neue SHG in Schleswig
- Teilnahme als Patientenvertreter bei der Erstellung medizinischer Leitlinien.
- Teilnahme an der Studie »VAPAIN« Universitätsklinikum Carl Gustav Carus, Dresden



### 2015:

- Heike Norda wird neue Vorsitzende
- Erste Vertreterin des Vorstand nach § 30 BGB eingesetzt
- SchmerzLOS AKTUELL im A4-Format, Aufl. 2.500 an 40 Verteilerstellen
- Neue SHG in Berlin, Hamburg, Karlsruhe, Kiel und Köln
- Teilnahme am Deutschen Schmerzkongress in Mannheim.



### 2016:

- 1. Workshop für SHG-Leiter\*Innen
- Korrespondierendes Mitglied der Deutschen Schmerzgesellschaft
- Anschluss der SHG Mühldorf und München
- Neue SHG: Strausberg, Hannover, Hamburg, Bochum, Harsefeld, Göttingen, Jena
- Teilnahme an Intern. Jahrestagung Social Impact of Pain (SIP) in Brüssel





### 2017:



- Mitgliederzahl überschreitet die 100er Marke
- 3. Vorstandsmitglied: Nicolas Jakobs
- Britta Lambers als weitere besondere Vertreterin des Vorstands eingesetzt
- SchmerzLOS AKTUELL-Auflage: 5.000, über 100 Verteilerstellen

- Neue SHG: Erding, Bad Honnef, Hamburg, Herten, Lübeck 2, Neumünster 2, Schwerte, Steinfeld und Dresden
- Heike Norda hält Vortrag beim Deutschen Schmerzkongress in Mannheim

### 2018:



- Mitgliedschaft bei Pain Alliance Europe
- SchmerzLOS AKTUELL Auflageerhöhung von 4000 auf 5000/ 4x im Jahr
- Neue SHG: Hopfen, Berlin-St., Güstrow
- Teilnahme mit Info-Stand am Schmerzkongress in Mannheim

- Teilnahme am Nationalen Schmerzforum der Deutschen Schmerzgesellschaft in Berlin.

### 2019:



- Auszeichnung der Vorsitzenden mit Bundesverdienstmedaille, verliehen durch Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, übergeben durch Ministerpräsident Daniel Günther
- Mitarbeit Advisory Board Pain 2020
- Mitarbeit AWMF-Leitlinie Lonts und weitere AWMF-Leitlinien

- Teilnahme an Werkstattgespräch Versorgungsmedizin-Verordnung BMAS als maßgeblicher Verband
- Teilnahme am Parlamentarischen Abend der Dt. Schmerzgesellschaft mit Statement
- Teilnahme Podiumsdiskussion DGPSF-Kongress Gießen
- Neue SHG: Berlin, Deggendorf, Osterhofen, Hamburg, Hopfen, Bad Schwartau, 2 SHG in Österreich, Winsen, Bad Honnef, Köln, Landshut

### 2020:



- 1. Klausurtagung des erweiterten Vorstands
- mehrere Umfragen, z. B. zu Beeinträchtigungen während der Corona-Pandemie und Individualisierung der Schmerztherapie
- Ausfall des Workshops wegen Kontaktbeschränkungen durch Pandemie

- Erste Mitgliederversammlung online
- Impulsvortrag Nationales Schmerzforum
- Vortrag der Vorsitzenden beim Präsidentensymposium Dt. Schmerzkongress online
- Aufnahme in den Paritätischen



### Ausblick:

Wir möchten unsere Mitgliederzahlen steigern, um noch mehr Schmerzpatienten und Behandler zu vernetzen. Es gibt immer mehr Beratungsangebote durch eine wachsende Zahl von Ehrenamtlichen, die sich bei UVSD SchmerzLOS e. V. engagieren. Wir möchten, dass die besonderen Nöte von Schmerzpatienten auch von der Politik wahrgenommen werden, damit sich die Behandlungsmöglichkeiten verbessern und deren sozialen Nöte gelindert werden.



### Die Vorteile für unsere Mitglieder sind:

- 4x/Jahr Zusendung der neuesten SchmerzLOS AKTUELL. Diese ist zunächst exklusiv Mitgliedern vorbehalten. Andere Verteilerstellen, z. B. Kliniken und Behandler, erhalten immer die ältere Ausgabe zum Auslegen für Patienten.
- Information und Aufklärung für Betroffene
- Beratung durch unsere Schmerztherapeuten nach Anmeldung in der Geschäftsstelle
- Vielfältige Informationen durch unseren Newsletter
- Hilfe und persönliche Unterstützung bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe
- Schulung und Unterstützung der SHG-Gruppenbegleiter
- Persönliche Beratung zu sozialrechtlichen Themen wie Antrag auf Schwerbehindertenausweis, Rente und anderes
- "Schmerz"-Telefon
- Arzt- und Therapeutensuche
- Vertretung der Interessen von Schmerzpatienten auf politischer Ebene

Heike Norda, Vorsitzende

## Neuer Vorstandsbeauftragter von UVSD SchmerzLOS stellt sich vor



### Helge Libera

Geb. Juli 1970, geschieden  
Gelernter Kaufmann im Einzelhandel  
(Bürotechnik & Telekommunikation)

Hobbies: Lesen (speziell die Scheibenweltromane von Terry Pratchett haben es mir angetan) und Geschichte. Neu dazugekommen ist meine Vereinstätigkeit.

2016 hatte ich einen schweren Bandscheibenvorfall, dessen Folgen Stenosen in der Hals- und Lendenwirbelsäule waren, und die bis heute zu meinen täglichen Begleitern gehören. 2017 war ich in stationärer Behandlung bei Herrn Dr. Jakobs und habe dort von den Selbsthilfegruppen gehört und beschlossen, das einfach mal auszuprobieren. Ich habe festgestellt, dass ich kein Einzelfall bin und der Austausch mit anderen Patienten mir sehr gut tut. Im März 2020 habe ich dann die Gruppenbegleitung von Sabine Pump übernommen, die großartige Aufbauarbeit geleistet hat und freue mich immer bei den Gruppentreffen, anderen durch Erfahrungsaustausch helfen zu können.

Ich freue mich sehr, dass ich meine beruflichen Kenntnisse mit in den Verein einbringen kann und auf die kommenden Zeiten mit dem Verein. Aufgaben im Verein:

### Aufgaben im Verein:

- exklusiv für Vereinsaktive: Berater für IT-Sicherheit und Softwarekonfiguration für den Vorstand, ehrenamtlich Engagierten und die Gruppenbegleiter der SchmerzLOS-Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Erstellung vom Newsletter
- Unterstützung bei der Pflege der Internetseite
- Unterstützung und Beratung des Vorstands in verschiedenen Bereichen
- Administration und Einrichtung der Vereins-E-Mails
- Unterstützung der Gruppenbegleiter



## Interview mit Mona, der langjährigen Geschäftsstellenkatze von UVSD SchmerzLOS e. V.

**Mona, du bist seit 2015 die sogenannte Geschäftsstellenkatze. Wie kam es dazu?**

Ich bin 2015 bei meinem Diener Hartmut Wahl eingezogen. Er hat damals als Stellvertretender Vorsitzender des Vereins die Geschäftsstelle geführt. Und ich bin schon immer neugierig gewesen und habe ganz viel von seiner Arbeit mitbekommen. Wenn er am Computer schrieb, habe ich z. B. auf der Fensterbank gelegen und mich gewärmt. Auch wenn er telefonierte, habe ich immer alles mitbekommen. Einmal war ich sogar bei einer Online-Mitgliederversammlung dabei und habe alle unsere Freunde gesehen, die als kleine Bildchen auf dem Monitor meines Dieners zu sehen waren.

**Und wie kam es dazu, dass unsere Vorsitzende Heike Norda deine beste Freundin wurde?**

Sie hat oft mit meinem Diener telefoniert. Außerdem war sie öfter hier in der Geschäftsstelle, damit die beiden besser arbeiten und sich besprechen konnten. Sie weiß, dass ich die Leckerlis so liebe und hat mir dann immer welche mitgebracht. Aber auch sonst finde ich sie nett. Allerdings riecht sie in der letzten Zeit öfter nach ihrem Nachbarhund. Sie hat meinem Diener erzählt, dass bei ihren Nachbarn ein junger weißer Schäferhund eingezogen ist, mit dem sie sich auch viel beschäftigt. Manchmal passt sie sogar auf ihn auf. Ich habe gehört, dass er noch nicht alles kann, was ein Hund können muss. Naja, er soll aber auch erst 4 Monate alt sein. Meine beste Freundin spielt mit ihm, seitdem er mit 8 Wochen in die Nachbarsfamilie kam. Sie sagt, dass er gern und schnell lernt. Nun werde ich mein Bestes geben, damit sie mir wieder ihre volle Aufmerksamkeit schenkt.

**Was war dein schönstes Erlebnis?**

Das weiß ich noch genau: Ich war etwa 18 Monate alt, da durfte ich zum ersten Mal nach draußen! Oh, alles roch so gut, und ich kann draußen rumflitzen und auf Bäume und wieder hinunterklettern. Ich treffe andere Katzen und vor allem Kater! Die riechen sooo verführerisch. Mein Diener freut sich immer, wenn er sieht, dass ich auf dem Nachbarhaus über die Dachrinne balanciere.

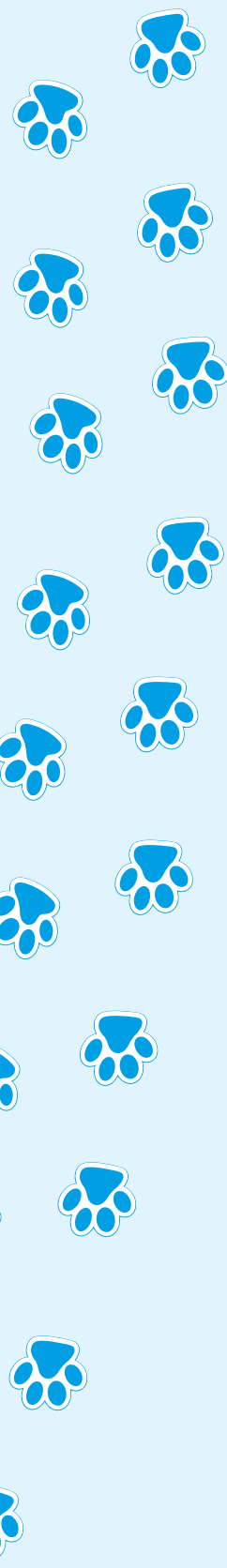
Natürlich bin ich auch sonst immer zur Stelle, wenn es interessant wird. Neulich haben mein Diener und meine beste Freundin ihr Auto vollgepackt mit schweren Sachen, die sie für den Stand des Vereins beim Schmerzkongress brauchen. Meine beste Freundin hat zwar gemeint, dass die Sachen von Jahr zu Jahr schwerer werden, aber die beiden waren auch aus der Übung, weil der Schmerzkongress vor einem Jahr ja nur online stattfand. Bei der Gelegenheit konnte ich mal wieder in die abgestellten Sachen in unserem Lager kriechen. Gerade Kartons mag ich sehr und kann darin auch völlig verschwinden. Ich muss nur aufpassen, dass ich wieder rausflitze, bevor die Tür zugemacht wird.

**Was machst du sonst den ganzen Tag so? Dein Diener arbeitet ja jetzt nicht mehr so viel für den Verein wie früher.**

Ich bekomme trotzdem alles mit. Außerdem liege ich gern auf dem Regal und schaue aus dem Fenster, denn ich beobachte immer gern die Vögel. Mein Diener mag es ja gar nicht, wenn ich die Vögel jage. Deswegen beobachte ich sie meist nur von drinnen. Mäuse fange ich auch öfter. Wenn ich einen guten Tag habe, mache ich die Maus meinem Diener zum Geschenk. Allerdings konnte ich noch nie beobachten, wie er eine geschenkte Maus verputzt. Aber das macht er wahrscheinlich heimlich...

Mein Diener ruht sich jetzt öfter aus als früher. Das gönnen wir ihm aber auch alle. Er hat für UVSD SchmerzLOS e. V. zehn Jahre lang eine tolle Arbeit geleistet.

**Mona, wir danke dir für das Interview und freuen uns, dass du weiter für unsere Leser berichten wirst.**



## Das sind Meinungen unserer Mitglieder zum Verein UVSD SchmerzLOS e. V.



Als Gründungsmitglied freue ich mich natürlich, dass sich der Verein so erfolgreich entwickelt hat! Was dem Einsatz der vielen ehrenamtlich aktiven Mitglieder zu verdanken ist!



Ich liebe meine Selbsthilfegruppe, weil wir einander verstehen und akzeptieren, und weil wir auch zusammen lachen können.

*Karin Jordan, SHG Neumünster 1*

Vielen Dank ALLEN, die sich dafür einbringen und ohne die ein solches Projekt nicht gelingen kann!

Mit ganz herzlichen „SchmerzLOS“ Grüßen an ALLE.

*Gisela Schwarz, SHG Lübeck 1*



Seit Oktober 2019 gibt es die von mir geführte Selbsthilfegruppe in Bad Schwartau.

Wir sind alle Schmerzpatienten und sehr froh, uns einmal im Monat in einem geschützten Raum persönlich zu treffen und uns gegenseitig Verständnis, Halt, Hilfe, Freundschaft und Vertrauen geben können.

*Dagmar Ewert, SHG Bad Schwartau*



Ich bin eines der 9 Gründungsmitglieder von unserem Verein UVSD SchmerzLOS e. V.

Seit 14 Jahren bin ich in der Selbsthilfegruppe SchmerzLOS Lübeck 1, die ich seit der Vereinsgründung begleite. Die Gruppen- und Vereinsarbeit ist für uns Schmerzpatienten sehr wichtig.

Der Verein steht den Selbsthilfegruppen mit Rat und Tat zur Seite und macht die wichtige Öffentlichkeitsarbeit, damit wir uns gemeinsam weiter für die vielen Schmerzpatienten einsetzen können, um sie aus der Isolation zu holen und zu stärken.

Ich wünsche dem Verein weiter viel Erfolg.

*Sabine Pump, SHG Lübeck 1*



Meine jahrelange Verbundenheit zu SchmerzLOS basiert auf den bereichernden, inspirierenden, Informationen mit neuesten medizinischen Erkenntnissen durch den Newsletter sowie „meiner“, in jedem Quartal erscheinenden, Lieblingszeitschrift AKTUELL - immer noch komplett werbefrei! Kompliment an die Redaktion - weiter so!

*Ulla Austermann, Berlin*



Im Jahr 2015 hatte sich meine Schmerzsymptomatik derart verschlechtert, dass mich der Hausarzt vor die Alternative stellte: Einweisung in ein Akutkrankenhaus oder eine psychosomatische Reha, sozusagen als letzten Versuch. Ich entschied mich für eine stationäre Reha und kam nach Bad Segeberg. Die Klinik liegt landschaftlich wunderschön an einem großen See und auch der kleine friedliche Ort trägt viel zum Wohlbefinden bei. In der Klinik wird nach dem in der Schmerztherapie inzwischen etablierten multimodalen Ansatz gearbeitet. Ich bin dort motiviert worden, mich in Göttingen um einen Platz in der Schmerzambulanz der Universitätsklinik zu bemühen, was auch geklappt hat. Hier erfuhr ich erstmals etwas über die lose an die Schmerzklinik angebundene SchmerzLOS-Selbsthilfegruppe.

Die Gruppe bestand noch nicht lange, neue Mitglieder waren und sind bis heute gern gesehen. Meine Aufnahme gestaltete sich völlig problemlos. Die gesundheitlichen Probleme der Teilnehmer:innen sind unterschiedlicher Art. Es gibt Menschen mit Migräne, Clusterkopfschmerz, Fibromyalgie, Rheuma, Polyneuropathie, Ganzkörperschmerzen und Langzeitschmerzen nach operativen Eingriffen. Die Altersverteilung liegt zwischen 19 und 67 Jahren. Bei etlichen Mitgliedern tritt mehr als eine Schmerzproblematik auf.

Für mich war es eine große Erleichterung, auf Menschen zu treffen, von denen ich mich vorüberhaltlos angenommen fühlte. Es gab kein ungläubiges Staunen, kein argwöhnisches Nachfragen, keinen Druck, es gab Offenheit, Akzeptanz und Unterstützung. Mir tut es gut, mich mit meinen Mitstreiterinnen und Mitstreitern zu treffen und auszutauschen, manchmal nur in Form des in Norddeutschland so beliebten „Klönchnacks“, manchmal in intensiver Hinwendung zu jemandem, der dessen in dem Moment besonders bedarf, manchmal als regelrechte Fortbildung in Themenbereichen, die für Schmerzpatienten von besonderer Bedeutung sind, z. B. welche modernen Behandlungsansätze bietet die heutige Schmerztherapie? Wie wirken die unterschiedlichen Medikamentengruppen? Welche flankierenden Maßnahmen bietet die Naturheilkunde? Welche Unterstützung bieten soziale, staatliche Maßnahmen? Können Therapie- bzw. Assistenzhunde eine Hilfe sein? Referentinnen und Referenten werden aus dem Plenum heraus vorgeschlagen, in der Gruppe besprochen und schließlich „gebucht“. Mein Eindruck ist, dass wir damit viel zu unserer Selbstwirksamkeit beitragen. Wir lernen, unser eigenes, aber auch behörd-

liches und ärztliches Handeln zu hinterfragen und fundierte Entscheidungen mit besserer Kompetenz zu treffen.

Corona war ein Einschnitt und auch wir waren gezwungen, unsere Treffen einzuschränken bzw. teilweise ganz einzustellen. Mir haben unsere Zusammenkünfte gefehlt, sowohl der regelmäßige Austausch einerseits als auch das informelle Netzwerken andererseits. Langsam kommt die Gruppe wieder in Gang. Aber es ist etwas mühsam. Als vorteilhaft erweist sich, dass wir in der Universitätsmedizin einen großen Raum zur Verfügung gestellt bekommen, in dem wir uns wetterunabhängig treffen können und in dem das Einhalten von Abstandsregeln problemlos einzuhalten ist. Ich hoffe, dass wir auf eine vierte Welle, so sie uns denn ereilt, besser vorbereitet sind als auf die Herbstwelle im letzten Jahr, damit ein vollständiges Einstellen der Gruppenzusammenkünfte nicht nötig sein wird.

*Sabine Karoline Homburg, SHG Göttingen*



Im Jahre 2015 bekam das Wort Selbsthilfegruppe eine neue Bedeutung für mich. Ich kam damals zu einer Informationsveranstaltung ins Städtische

Klinikum Karlsruhe, auf die ich in einer Zeitungsanzeige aufmerksam geworden bin. Herausgegangen bin ich als Selbsthilfebegleiterin einer neuen Gruppe. Auf dem Weg nach Hause war ich mir nicht im Klaren, was auf mich zukommen sollte. In den letzten sechs Jahren habe ich es erfahren. Hochs und Tiefs habe ich, haben wir gemeinsam durchlitten. Und wir werden es weiter tun.

*Ute Warnken, SHG Karlsruhe*



Uns bedeutet die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe in Göttingen den Austausch mit anderen Betroffenen, gegenseitiges Zuhören und Aufbauen, aber auch Spaß haben und Lachen sowie die Erfahrungen aus Vorträgen und den Workshops bekommen.

*Rosi Wenzel und Anja Scholle, SHG Göttingen*



### Warum SchmerzLOS?

In der stationären Interdisziplinären Multimodalen Schmerztherapie sind die Schmerzpatienten in der Regel nicht länger als 3 Wochen.

Hier erhalten sie –abgeschirmt von der Normalität– viele Therapien, Schulungen und Gespräche– auch mit anderen Schmerzpatienten. Letztere können hierbei eine wichtige Rolle spielen, da Schmerzpatienten unter sich keine Erklärungen oder Rechtfertigungen abgeben müssen, um verstanden zu werden. Der „Gruppen-Effekt“ ist laut Studien in derartigen Therapieformen sehr wirksam.

Wenn der stationäre Aufenthalt vorbei ist, ist häufig mit dem Wiedereintauchen in die Realität auch der Effekt nicht von Dauer. Hier kann durch die Selbsthilfe der „Gruppeneffekt“ zu einer Nachhaltigkeit führen, die mir als Therapeut allein nicht möglich wäre.

SchmerzLOS e.V. hat hier als unabhängige Patientenorganisation ein sehr überzeugendes Konzept, nicht nur für Patienten und Therapeuten, sondern auch für Politik und Gesellschaft.

*Dr. Nicolas Jakobs, Hannover*



Eine der vornehmsten Aufgaben einer/s Schmerztherapeutin/en ist es, sich zu kümmern - um den Schmerz, noch mehr aber um den Menschen in seinem Leid, das hinter dem Schmerz steht.

Die Betreuung von Selbsthilfegruppen, ein tolles Magazin, die Herstellung von Infobroschüren und Flyern zur Auslage in der Praxis, der Kontakt zu den Patienten selbst und deren Unterstützung, gute Verbindungen in wissenschaftliche, gesellschaftliche und politische Fachkreise und vieles mehr sind unerlässlich für eine gute schmerztherapeutische ärztliche Arbeit.

Genau diese Unterstützung bietet SchmerzLOS - Basis einer guten Kooperation.

*Dr. med. Harald Lucius, Schleswig*



UVSD SchmerzLOS e. V. liegt mir am Herzen, weil er als einzige deutsche Patientenorganisation für Schmerzpatienten völlig unabhängig von der Pharmaindustrie ist und seine veröffentlichten Informationen darum nicht durch deren Interessen beeinflusst sind. Es überzeugt mich auch die Tatsache, dass alle Vereinsarbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich geleistet werden.

*Hartmut Wahl, Bad Schwartau*



Ich danke besonders Hartmut Wahl für seine Wertschätzung und dafür, dass er mich und meine Anliegen immer ernst genommen hat. Die Gründung des Vereins hat mein

Leben auf vielfältige Weise bereichert und mit dazu beigetragen, dass ich mit meiner Erkrankung besser zurechtkomme und weiß. Ich bin nicht allein damit. Durch verschiedene Begegnungen und Veranstaltungen konnte ich innige Freundschaften schließen. Durch die Workshops bekam ich wertvolle Informationen und lernte viele Therapiemöglichkeiten und Methoden zur Schmerzlinderung kennen.

*Esther Mohr, SHG Hamburg 1*



Während der Zeit der Coronapandemie waren Gruppentreffen für eine Weile nicht erlaubt. Unsere Selbsthilfegruppe hat deswegen Telefonkonferenzen abgehalten, um

miteinander in Kontakt zu bleiben. Sicher ist es sehr anstrengend, sich über das Telefon mit allen Teilnehmerinnen auszutauschen. Videokonferenzen waren nicht möglich, weil einige keinen Zugang zum Internet haben oder auch nicht die entsprechenden Geräte besitzen. Mein Eindruck ist, dass wir als Gruppe dadurch noch mehr zusammengewachsen sind. Ich persönlich möchte die Erfahrungen aus der Selbsthilfearbeit nicht mehr missen. Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit 2004, und ich habe dort so wertvolle Menschen kennengelernt!

*Heike Norda, SHG Neumünster 1*



# Patientengeschichten I: Von der Hilflosigkeit zum aktiven Tun

Hier drucken wir Ihnen zwei unserer Erfahrungsberichte ab. Weitere Geschichten finden Sie unter:  
<https://www.uvsvd-schmerzlos.de/wissen-infos-bei-schmerzen/erfahrungsberichte-schmerzpatienten/>

Er schlich sich in mein Leben, ganz unspektakulär und ohne erkennbaren Grund setzte er sich in meiner rechten Schulter fest. Es war der Schmerz, er wurde mein ständiger Begleiter, tagsüber raubte er mir die Kraft und nachts ließ er mich nicht mehr richtig und erholsam schlafen. Ich war fest davon überzeugt, dass er irgendwann auch wieder gehen würde so, wie er gekommen war. Aber das blieb ein Wunschtraum. Ich entschloss mich, ihn mit Schmerzmitteln zu vertreiben, und so begann eine Odyssee durch die Arztpraxen der verschiedenen Fachbereiche. Kein Arzt konnte mir die Ursache für den Schmerz nennen, nicht einmal Vermutungen wurden geäußert. Meine Wege führten vom Hausarzt, über den Orthopäden zum Neurologen, dann erfolgte eine mehrmonatige Behandlung bei einer Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, eine sehr erfolgreiche Symptombehandlung mit Spritzen; Ich schwebte jedes Mal wie auf Wolken aus der Praxis und war selig. Aber die Abstände zwischen den notwendigen Spritzen verkürzten sich von anfangs 4-6 Wochen immer mehr, und nach ungefähr einem Jahr wurde mir klar, dass es so nicht weitergehen konnte.

Im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit, die mich in viele Krankenhäuser führte, fand ich heraus, dass es in unserem örtlichen Krankenhaus eine Schmerzambulanz gab; ein für mich damals völlig unbekannter Begriff. Aber er signalisierte mir, dass ich dort Hilfe finden könnte. Der Leiter der Ambulanz verschrieb mir ein sehr wirkungsvolles Mittel. Ich nahm es einige Monate, bis es vom Markt genommen wurde, weil es Herzinfarkte auslösen könnte. (Auch das durfte ich dann später noch erleben, als ich einen schweren Herzinfarkt erlitt). Nach dieser Behandlung begann die Therapie mit Opioiden, relativ wirkungsvoll aber mit den bekannten Nebenwirkungen, wie Müdigkeit, Verstopfung und Übelkeit. Das Positive war aber, dass sich meine Schmerzen deutlich verringerten.

Meine Suche nach dem Grund für die Schmerzen aber blieb erfolglos. Kein Arzt erklärte mir, was den Schmerz verursacht. Ein Radiologe teilte mir nach

einem MRT zwar mit, dass mir durch eine Operation am Schultergelenk geholfen werden könnte, verneinte aber die Notwendigkeit, weil ich ja kein Berufssportler sei (!). Also quälte ich mich weiter durch mein sehr eingeschränktes und bescheiden gewordenen Leben. Der ununterbrochene Ruheschmerz in der Schulter schränkte mich nicht nur in der Bewegungsfähigkeit ein, sondern ließ auch keine anderen Aktivitäten mehr zu. Das führte zum sozialen Rückzug und zur Vereinsamung. Die depressiven Phasen wurden immer länger und stärker, und mir wurde wieder einmal klar, dass ich etwas verändern musste, wenn ich nicht die Kontrolle über mein Leben verlieren wollte. Im Internet stieß ich auf die Website einer Schmerzlinik und nahm sofort Kontakt auf. Relativ schnell bekam ich einen Aufnahmetermin und war – wie so oft vor Beginn einer neuen Behandlung – sehr hoffnungsvoll. Das Ergebnis dieses Krankenhausaufenthalts war für mich jedoch ziemlich enttäuschend. Die Behandlung beschränkte sich im Wesentlichen auf das Testen verschiedener Medikamente und deren Dosierung. Andere Therapieverfahren, wie z. B. Psycho- oder Physiotherapie fanden nur in sehr bescheidenem Maße statt und brachten darum keine erkennbaren Verbesserungen. Für mich war das Endergebnis lediglich die ärztliche Feststellung, dass die Opioid-Therapie die einzig wirksame Möglichkeit für mich ist. Die nicht medikamentösen Therapien schießen aus, weil sie keine Wirkung zeigten.

Mein psychischer Zustand, verschlechterte sich in der Zeit sehr stark. Der ständig vorhandene Schmerz, das immer stärker werdende Gefühl der Hilflosigkeit und vor allem die Erfahrung, dass kein Arzt mir helfen kann, zwangen mich zu der Erkenntnis, dass ich diesem Schmerz nur dadurch entrinnen kann, wenn ich mein Leben beende. Hoch selbstmordgefährdet hat mich meine damals behandelnde Schmerztherapeutin in eine psychosomatische Klinik eingewiesen. Dort wurde ich u. a. durch einen der damals sehr seltenen Spezies, einem Schmerz-Psychotherapeuten behandelt. Er schaffte es, mir klar zu machen, dass ich meinen chroni-

schen Schmerz nie mehr loswerden würde. Meine Illusion, er müsste wieder so weggehen, wie er gekommen ist, wurde mir genommen. Ich lernte, dass ich den mir eigentlich fremden Schmerz, als einen Teil von mir und meinem zukünftigen Leben annehmen müsste. Das war ein sehr schwieriger Prozess, doch ich schaffte es durch viele Therapeutengespräche, einzeln und in Gruppen und gewann dabei die Erkenntnis, dass ich durch eigene Aktivitäten meinen Schmerz beeinflussen kann. Nicht die Selbstbemitleidung oder das sinnlose Warten auf Veränderungen helfen mir weiter, sondern die eigene aktive Bearbeitung meines Schmerzproblems führen zum Erfolg. Denn die eigenen Aktivitäten lenkten mich vom Schmerz ab, sie drängten ihn in den Hintergrund und so konnte er nicht mehr ausschließlich meinen Alltag bestimmen. Meine Aktivität erzeugte positive Gedanken, manchmal auch Glücksgefühle, und die überlagerten die negativ behafteten Bereiche im Schmerzgedächtnis.

In den Gruppengesprächen habe ich gelernt, meine Hilflosigkeit nicht zu verbergen, sondern offen auch über meine Gefühle und Gedanken zu sprechen. Hier konnte ich auch erfahren, dass ich nicht der einzige Mensch bin, der diese Geißel ertragen musste. Ja, es gab sogar Menschen dort, denen es noch viel schlechter ging als mir.

Ich fing an, den Schmerz zwar nicht als Freund, aber als Teil meines Lebens zu akzeptieren. Ich pflegte ihn nicht, aber ignorierte ihn auch nicht. Er war da und ich arrangierte mich mit ihm. Und ich erlebte ein Wunder: Ich wachte eines Morgens auf und war völlig schmerzfrei. Ohne jegliche Veränderungen in der Schmerzmedikation. Ich war glücklich! Leider nur einen Tag. Am nächsten Tag war er wieder da, unverändert und gleich stark. Aber ich hatte einen Tag Urlaub vom Schmerz und konnte dabei fühlen, wie das Leben sein kann, und mir wurde klar, dass es einen Weg aus der Schmerzfalle geben kann.

Diesen Weg suchte ich und fand ihn. Nach mehrmonatigem Aufenthalt in der psychosomatischen Klinik und Rückkehr in mein häusliches Leben suchte ich nach so einer Gruppe, wie ich sie in der Klinik kennengelernt hatte. Aber in meiner näheren Umgebung fand ich keine geeignete Selbsthilfegruppe. Und so entschloss ich mich, eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen zu gründen. Es begann mit der Suche nach einem geeigneten Raum, wobei die örtliche Kontaktstelle schnell helfen konnte. Der ersten Flyer, den ich entwarf und selbst ausdrückte, sah noch etwas unbeholfen aus. Er hatte aber trotzdem Wirkung. Nachdem ich ihn in den Wartezimmern verschiedener Ärzten ausgelegt hatte, erhielt ich die ersten Anfragen. Schon bald konnte ich einen Termin

für das erste Treffen bekannt geben. Auch die örtliche Presse war bereit, meine Einladung zu veröffentlichen. So entstand in unserer Stadt die wohl erste Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen. Dieses zunächst kleine Grüppchen von 3-4 Personen war die Keimzelle für eine langsam aber kontinuierlich wachsende Gemeinschaft von Menschen, die sich untereinander austauschten und sich gegenseitig Mut machten. Danach habe ich mich weiteren Aufgaben in der Selbsthilfearbeit gewidmet und dabei die Erkenntnis gewonnen, dass die Arbeit in und mit den Selbsthilfegruppen ein sehr wirkungsvolles Therapeutikum gegen den Schmerz ist. Die Aktivitäten und fast täglichen Herausforderungen durch den Kontakt mit anderen Schmerzpatienten haben mich so stark beschäftigt, dass mir kaum Zeit zur eigenen Nabelschau blieb, und ich so von meinen Problemen abgelenkt wurde. Außerdem erwarb ich durch Gespräche mit anderen Betroffenen, aber auch durch die Lektüre einschlägiger Bücher und Fachzeitschriften, Kenntnisse über die Entstehung des Schmerzes und über die Abläufe im Körper, über Schmerzbahnen und die unterschiedlichen Schmerzarten. Die Erkenntnis, dass der Schmerz im Gehirn entsteht, hat mich dazu gebracht, auch den psychologischen Aspekt in meine Strategie der Schmerzbewältigung einzubeziehen. Ich lernte etwas über multimodale Schmerztherapie und Entspannungstechniken. Ich erfuhr von der Möglichkeit, dass man seine Schmerzen in einem sogenannten Schmerzbewältigungstraining sehr erfolgreich reduzieren kann. Durch meine eigenen Aktivitäten wurde ich zum Experten meiner Krankheit und kann heute meine Erfahrungen und mein erworbenes Wissen an andere weitergeben. Meine Schmerzen haben sich bis heute soweit verringert, dass ich keine Schmerzmedikamente mehr benötige, und ich wieder ein normales Leben führen kann.

**Zusammenfassend kann ich heute sagen, dass die mir ursprünglich vermittelte „Tatsache“, mein Schmerz würde mich ein Leben lang begleiten, nicht ganz zutreffend war. Ich durfte erfahren, dass ich ihn, den Schmerz, durch eine positive Grundeinstellung und daraus möglich werdenden eigenen Aktivitäten sehr positiv beeinflussen kann. Es gilt, den Teufelskreis „Schmerz – Angst – Depression“ zu durchbrechen, was selten ohne fremde Hilfe und Unterstützung geht. Bei mir haben die Ärzte und Psychologen zunächst die Weichen gestellt, dass ich in die richtige „Spur kam“, und danach konnte ich selbstständig das Erreichte festigen, indem ich im Rahmen der Selbsthilfearbeit den Kontakt mit anderen Betroffenen pflegte und weiter ausbaute.**

*Autorin:  
Ein Schmerzpatient*



## Patientengeschichten II: Selbsthilfe hilft mir selbst

Meine Geschichte beginnt mit einem Fahrradunfall, den ich als Studentin auf dem Heimweg von der Universität hatte. Auf dem Fahrradweg, den ich vorschriftsmäßig befuhr, wurde ich an einem ampelgesicherten Überweg von einer Autofahrerin angefahren, die mich zunächst überholte und dann beim Abbiegen nach rechts mich als geradeaus fahrende Radfahrerin nicht sah. So kam es zu einem heftigen Anprall hauptsächlich meines linken Beins. Die Autofahrerin kurbelte das Fenster herunter – und gab Gas. Ein Mann drückte mir einen Zettel mit dem Autokennzeichen in die Hand. Plötzlich floss der Verkehr wieder. Ich fühlte mich verlassen und war geschockt. Meine größte Sorge galt meinem hart ersparten und etwa zwei Wochen vor dem Unfall gekauften Fahrrad. Dass mit meinem Bein etwas nicht in Ordnung war, merkte ich am Rande auch, aber es erschien mir zunächst nicht so wichtig zu sein. Richtige Schmerzen verspürte ich erst am nächsten Tag. Dann begab ich mich in die Behandlung eines Orthopäden. Der erkannte die Schwere der Verletzung nicht und meinte, ich solle mich einige Tage ins Bett legen, dann würde es schon wieder gehen. Es besserte sich aber nicht so, wie er es vorhergesagt hatte. So wurde ich in den nächsten Monaten mehrfach arthroskopiert, d. h. die Ärzte schauten durch einen kleinen Schnitt mit einer Optik in das Kniegelenk hinein. Es gab widersprüchliche Befunde, die von Operateur zu Operateur variierten. Dann stand es fest, dass der Innen-Meniskus abgerissen war, außerdem sollte es Schäden an den Bändern geben, die man aber nicht operieren konnte. Auch der Knorpel war beschädigt. Der Innen-Meniskus sollte in einer offenen Operation wieder angenäht werden. Jahre später erfuhr ich, dass das längere Zeit nach dem Unfallereignis gar nicht möglich ist. In der Aufklärung vor dieser Operation schloss ich eine Entfernung oder teilweise Entfernung des Meniskus aus, weil ich Sorge vor Folgeschäden hatte. Die Operation erfolgte, und angeblich wurde der Meniskus erfolgreich wieder angenäht. Etliche Jahre später allerdings wurde eine weitere Arthroskopie in einer anderen Klinik vorgenommen. Dabei stellte man einen fachgerecht entfernten Meniskus fest, der aber „offiziell“ nie entfernt wurde...

Jedenfalls begann eine der OP-Wunden zu eitern, und ich bekam plötzlich hohes Fieber. Die entstandene Fistel an der Innenseite des Knies wurde herausoperiert. Großes Glück war es, dass das Kniegelenk durch die Entzün-

dung keinen zusätzlichen Schaden genommen hatte. Nach der Fisteloperation hatte ich „seltsame Schmerzen“, nämlich an der anderen Seite des operierten Knies, also an der Außenseite. Als ich das den Ärzten im Krankenhaus sagte, taten sie meine Schmerzen ab. Sie teilten mir mit, dass das gar nicht sein kann. Ich verspürte aber ganz sicher diese Schmerzen, die sich im Lauf der nächsten Monate noch intensivierten und manchmal auch blitzartig mit einer hohen Intensität in das Bein hineinschossen, so dass ich oft zurückzuckte. In solchen Situationen konnte ich als Autofahrerin auch die schon getretene Kupplung nicht halten, so dass mein Auto manchmal an einer Ampel nach vorne schoss und dann ausging. Hinzu kamen weitere Symptome, wie z. B. das Gefühl, dass Tropfen an dem betroffenen Bein herunter laufen, eine Art „schmerzhaftes Jucken“ sowie Farbveränderungen in dem betroffenen Gebiet, die mal die Haut rot, manchmal auch blau aussehen ließen. Auch eine erhebliche Berührungsempfindlichkeit stellte sich ein. Teilweise konnte ich nicht mal den Stoff der Hose über der Stelle ertragen. Nachts wachte ich bis zu 50mal auf, wenn ich im Schlaf unabsichtlich an diese Stelle kam.

In der kommenden Zeit machte ich das, was man „Ärzte-Hopping“ nennt. Ich suchte viele Ärzte verschiedener Fachrichtungen auf. Von manchen wurde ich mit

meinen Beschwerden nicht mal ernst genommen. Einer sagte mir sogar, dass ich wohl auf eine Entschädigung aus sein, entweder von der Autoversicherung oder von der Berufsgenossenschaft, die als Kostenträger auch heute noch für diesen Wegeunfall eintritt. In dieser Zeit verschlechterte sich mein psychischer Zustand. Ich haderte mit dem Unfallereignis: „Warum gerade ich? Warum konnte ich nicht zu einer anderen Zeit diesen Weg befahren? Wieso habe ich Schmerzen, die die meisten Ärzte nicht mal behandeln?“ Auch machte es mir zu schaffen, dass sich die Autofahrerin, die durch das Autokennzeichen ermittelt werden konnte, nie bei mir entschuldigte.

Ein gewaltiges Selbstmitleid baute sich auf. Ich kapselte mich immer weiter von Freunden ab. Große Sorgen machte ich mir auch um meine berufliche Zukunft. Ich stand vor einer wichtigen Laufbahnprüfung. Wenn ich diese nicht bestehen würde, war mein Studienabschluss wertlos.

Mein Halt in dieser Zeit war mein damaliger Hausarzt, der mich mit großem Engagement auch psychisch aufbaute. Er gab zur Schmerzlinderung Spritzen mit einem örtlich betäubenden Mittel an den Nerven.

In der Folgezeit begab ich mich zu einem Schmerztherapeuten. Dieser nahm mich nicht nur ernst, sondern erklärte mir auch, dass ich unter Nervenschmerzen leide, die durch die Verletzung eines Nervs bei der Operation entstanden sind. Er schaffte es aber auch „nur“, die Schmerzen zu lindern und schickte mich zu einem Neurochirurgen in eine weiter entfernte Stadt. Dieser zerstörte den geschädigten Nerven teilweise,

indem er durch eine Sonde, die er an den Nerven führte, flüssigen Stickstoff leitete, der etwa minus 100 Grad kalt ist. Diese Methode war bei mir insofern erfolgreich, dass die Schmerzen für bis zu drei Monate gelindert waren. Nach dieser kurzen Zeitspanne erholte sich der Nerv immer wieder. Er durfte aber nicht komplett zerstört werden. So wurde diese kleine Operation etwa alle drei Monate wiederholt. Insgesamt etwa 60 bis 70mal wurde sie von verschiedenen Ärzten durchgeführt. Diese führten natürlich immer wieder zu Fehlzeiten in meinem Beruf. Die wichtige Prüfung hatte ich bestanden und wurde beruflich in eine fast unkündbare Stellung übernommen.

Nach einiger Zeit las ich eine Anzeige von einer Schmerzlinik. Dort stellte ich mich ambulant vor. Während dieser Konsultation fühlte ich mich sehr gut aufgehoben und ließ mich dort stationär behandeln. Zu meiner großen Überraschung half mir dieser Aufenthalt, bei dem ich eine multimodale Schmerztherapie erhielt, entscheidend. Die Behandlung umfasste medizinische Behandlung mit Schmerzmitteln aber auch Kältetherapie, psychologische Einzeltherapiestunden, Physiotherapie und Bewegungseinheiten nach genauer Anleitung. Dort bekam ich so viele Anregungen, anders mit meinem Schmerz umzugehen, nämlich beispielsweise ihn zu akzeptieren, was ja eine Linderung keineswegs ausschließt. Wichtig war es für mich, dass mir von allen Berufsgruppen der Schmerz „geglaubt“ wurde, was ich vorher so bei vielen Behandlern nicht erlebt hatte. Der Chefarzt hatte ein großes Schild in seinem Zimmer, auf dem stand: „Schmerz ist immer das, was der Patient sagt.“ Dieser Spruch hing so, dass sowohl der Patient als auch der Arzt das immer sehen konnten. Auch lernte ich durch die Gespräche mit einigen Patienten, dass ich nicht auf der Suche nach Zuwendung bin, denn mich stießen die Verhaltensweisen von einigen Patienten ab, die mich beispielsweise fragten: „Geht es Ihnen auch so schlecht wie mir?“ Ich wollte, dass sich meine Schmerzen bessern, und ich verstand, dass ich selbst den größten Anteil daran trage, indem auch ich meine Schmerzen ernst nehme und so mich auch nicht überfordere, sondern mir auch zugestehen darf, dass ich an einem Tag, wenn die Beschwerden schlimm sind, mal nicht funktioniere. Bisher dachte ich, ich müsse immer alles gut machen. Dies bestand für mich darin, dass ich „funktioniere“.

Ein Arzt sagte mir in der Schmerzlinik einmal, dass ich wohl immer Schmerzen haben werde. Ich sollte aber versuchen, mich nicht vom Schmerz beherrschen zu lassen, sondern meine eigene Schmerzmanagerin zu werden. Das war mein erstes großes „Aha-Erlebnis“. In der folgenden Zeit begann ich zu lernen, dass ich mich nicht von meinen Schmerzen regieren lasse, sondern auch eine Verantwortung für meine Befind-



Bild © Kzenon / Stock.adobe



lichkeit trage. Heute bin ich darin ein großes Stück weitergekommen, aber ich arbeite immer noch daran. Mir wurde auch nahe gebracht, dass ich das tun sollte, was mir Spaß macht. Erst viel später habe ich verstanden, dass sich dadurch auch meine Einstellung zu den Schmerzen verbessert, indem ich meine Aufmerksamkeit auf etwas Positives richte und so aus den negativen Gedanken hinauskomme. In der Schmerzklinik erfuhr ich auch, dass es hilft, sich zu bewegen. Bisher wurde mir immer geraten, mich zu schonen, wenn es weh tut. Nun lernte ich, dass jeder Mensch Bewegung braucht und dass eine dosierte Bewegung sich sogar positiv auf meine Schmerzen auswirkte. Bei der Wassergymnastik während der stationären Therapie lachten wir sogar viel. Diese „positive“ Bewegung (wenn ich es so nennen darf) tat mir so gut, dass ich heute immer noch begeistert Wassergymnastik mache.

Wenn die Schmerzen stark sind, kann ich auch heute noch nicht richtig das Bein belasten und auch nicht komplett bewegen. Wenn mir der Schmerz mal wieder heftig blitzartig ins Bein schießt, bin ich auch schon gestürzt. Vor einigen Jahren habe ich mir deswegen mal den Fuß gebrochen. Teilweise habe ich auch das Gefühl, dass ich mit meinen Mitmenschen während der Schmerzattacken ungeduldiger bin. Dieses Problem konnte ich aber ausführlich mit meinen Freunden besprechen, so dass dies nun für mich keine so große Belastung mehr darstellt. Und ich habe ja auch erfahren, dass ich nicht immer funktionieren muss.

In der Zeit nach dem ersten Schmerzklinikaufenthalt wurde ich als Patientin immer selbständiger. Dazu gehörte auch, dass ich es lernte, mir diese betäubenden Spritzen selbst in den Oberschenkel zu setzen. Das erforderte am Anfang zwar viel Überwindung, aber ich wurde dadurch unabhängiger von dem Hausarzt und von seinen Sprechzeiten. So konnte ich mir nun bis zu 6mal am Tag diese Spritze selbst geben, wenn nötig sogar nachts. Die Schmerzstärke war immer noch hoch, aber ich konnte ja selbst spritzen, und somit wurden die Auswirkungen der Schmerzen auf meine Lebensqualität geringer.

Bei einem zweiten Aufenthalt in dieser Klinik nach etwa einem Jahr nahm ich an Treffen einer Schmerz-Selbsthilfegruppe teil, die sich in dieser Klinik traf. Dort hatte ich ein weiteres „Aha-Erlebnis“, denn es entstand ein Austausch mit einer Frau, die dasselbe Problem hatte wie ich: Wenn sie sich an ihrer Arbeitsstelle wegen der Schmerzen krank meldete, befürchtete sie, dass ihre Kollegen hinter ihrem Rücken schlecht über sie redeten. Dies hatte ich auch schon erlebt, denn meine und auch ihre Schmerzen sieht man nicht. Bisher konnte ich so etwas nur mit den Ärzten besprechen, die mir zwar professionellen Rat geben konnten. Aber ein Austausch

mit einer anderen Betroffenen war für mich viel wertvoller, denn wir sprachen gemeinsam darüber, dass wir unsere Mitmenschen viel mehr über unsere Einschränkungen aufklären sollten, damit sie ein Mindestmaß an Verständnis entwickeln. Als ich nach Hause kam, schloss ich mich einer Selbsthilfegruppe in einer etwa 40 Kilometer entfernten Stadt an. Die Fahrten in die andere Stadt wurden mir bald zu viel. Deswegen beschloss ich, in meiner Stadt eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Dazu nahm ich Kontakt mit der örtlichen Selbsthilfeberatungsstelle auf. Daraus entwickelte sich eine bis heute sehr gute Zusammenarbeit. Die geschulten Mitarbeiterinnen konnten der neuen Gruppe einen Raum kostenfrei zur Verfügung stellen, beim Formulieren einer Pressemitteilung wurde geholfen, auf Wunsch hätten wir für die ersten Sitzungen Hilfe bei der Moderation erhalten können. Wenn es Probleme in der Selbsthilfegruppe gibt, können wir uns auch heute noch jederzeit an die Beratungsstelle wenden. In den bis jetzt zwölf Jahren, die unsere Selbsthilfegruppe besteht, habe ich gelernt, was meine Situation als Schmerzpatientin verbessert. Einerseits werden wir immer mehr zu „Experten unserer eigenen Erkrankung“ und können dadurch mehr auf Augenhöhe mit unseren Behandlern sprechen. Mit am wichtigsten ist mir jedoch, dass wir durch unsere Gespräche, die absolut vertraulich sind, ein größeres Selbstbewusstsein als Schmerzpatienten aufbauen. Mir passiert es nicht mehr, dass ich von einem Arzt nicht ernst genommen werde! Das hat auch damit zu tun, dass ich meine Beschwerden nun ganz anders, mit mehr Selbstsicherheit, vortragen kann. Sollte es ein Arzt sein, der so etwas nicht ernst nehmen sollte, würde ich auch diesen nicht weiter aufsuchen. Es freut mich auch, wenn ich Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppe dabei beobachten kann, wie diese andere Menschen aufklären und ihr inzwischen großes Patientenwissen weitergeben, beispielsweise wenn unsere Selbsthilfegruppe einen Informationsstand hat, wie beim Tag der Offenen Tür in unserem Krankenhaus oder beim Aktionstag gegen den Schmerz.

Ich merke, dass sich meine Sichtweise auf mein Leben, so wie es mit den Schmerzen ist, positiv verändert hat. Ich kämpfe nicht länger gegen die Tatsache an, dass ich Schmerzpatientin bin, sondern kann das akzeptieren. Dadurch sind viele Energien bei mir frei geworden, die ich in die Selbsthilfearbeit stecken kann und oft als Freude zurückbekomme. Dadurch ist mein Glas Wasser nicht mehr halb leer sondern halb voll.

**Autorin:**  
*Eine Schmerzpatientin*

## Rund um chronische Schmerzen

### Was ist Schmerz?

**S**chmerz ist das, was Menschen über Schmerzen mitteilen. *Pain is, what the patiente says, it is.*“ So beschrieb die auf Schmerzmanagement spezialisierte Krankenschwester Margo McCaffery in den 1990er-Jahren den Schmerz. Es gibt zahlreiche ältere Darstellungen und Erklärungen für ein Phänomen, was untrennbar mit dem Leben verbunden ist, in der Malerei, der bildenden Kunst, in Literatur und Film – man denke an Dantes Inferno, an die Bibel, an die Bildhauerei eines Ernst Barlach oder den Maler Hieronymus Bosch.

### Was ist akuter Schmerz?

**Akuter Schmerz** hat in der Regel eine klar erkennbare Ursache – Bauchschmerzen bei einer Blinddarmentzündung, Knochenschmerzen bei einem Bruch... Die Reaktion besteht meist in Schonung, Rückzug, Ruhigstellung, um weitere Schädigungen zu vermeiden. Die Tendenz zur Selbstheilung ist meist groß und eine kausale Therapie in vielen Fällen erfolgreich. Auch seelische Akutschmerzen“ gehören hierher, wie Trauer nach einem schweren Verlust, einer Trennung oder Kränkung – das Herz schmerzt manchmal – das kann sogar zu einer akuten „Entzündung des Herzens führen (Stressmyokarditis)“.

### Was sind chronische Schmerzen?

Von **chronischem Schmerz** sprechen wir, wenn die Beschwerden länger als drei Monate anhalten. Chronischer Schmerz ist im Gegensatz zum akuten Schmerz kein Symptom einer Verletzung, Krankheit oder einer seelischen Belastung. Ein chronischer Schmerz liegt dann vor, wenn der Schmerz seine Leit- und Warnfunktion verloren und selbständigen Krankheitswert erreicht hat. Chronische Schmerzen sind IMMER auch psychisch (mit-)unterhalten und werden inzwischen einer eigenen Diagnose im ICD-10, der Klassifikation der Krankheiten zugeordnet.

**Die Seele leidet immer mit, beim akuten wie beim chronischen Schmerz.**

### Chronischer Schmerz aus Sicht von Schmerzpatienten

#### Schmerz - was ist das überhaupt?

*Eines steht fest - Schmerz ist unangenehm, von lästig bis hin zur Unerträglichkeit. Er kann dein ganzes Leben aus der Bahn werfen, es als sinn-, hoffnungs- und ausweglos erscheinen lassen. Er hat viele Gesichter.*

*Zum körperlichen Schmerz gesellt sich fast immer auch ein seelischer Anteil. Irgendwann nimmt er dann Gestalt an, er personifiziert sich in deinem Hirn, wird zu einem ungeladenen Gast in deinem Kopf und geht nicht mehr, setzt sich fest für immer. All dein Denken dreht sich nur noch um eines, den Schmerz. Er bestimmt deinen Alltag, ist immer präsent. Verändert dein Leben, dein Denken. Er zeigt dir, wo es lang geht, zwingt dich in die Knie. Deinen Lebenswillen nagt er an. Du bewegst dich immer mehr in einem Stadium der Hoffnungslosigkeit, der Aufgabe. Der Schmerz führt dich in die Endlosigkeit, ins Niemandsland. Du schaust in ein schwarzes Loch; ohne Hoffnung, ohne Lebensbejahung, stehst vor einem Abgrund, der dich in die seelische Tiefe zu ziehen droht. Deine Kraft, dagegen anzukämpfen, versinkt in einer Farce.*

*Er nagt an deiner Seele, fragt nicht danach, wann und wo, wie oft oder ständig. Du fühlst dich ihm willenlos ausgeliefert, vollkommen hilflos stehst du dieser Kraft, die dir weh tut, gegenüber. Zweifel bohren sich in dein Hirn, dein Denken versinkt in Ohnmacht. Er begleitet dich Tag und Nacht, zieht dich in seinem Bann, fängt an, dein Leben zu beherrschen, dich zu beherrschen.*

*Wenn du gesund und leistungsfähig bist, dann denkst du nicht daran, dass dein Leben mal eine Kehrtwendung erfahren könnte. Nichts ist unmöglich, alles ist möglich und du hast es gemacht. Du bist ein Vorweggeher, der positive Alleskönner. Was kostet die Welt? Menschen, die dir nahe stehen, schauen zu dir hoch, bewundern deine Leistungen und wie gut du doch alles im Griff hast. Ein schönes Gefühl ist das, das kann ich euch sagen. Nur solange die Maschine Mensch funktioniert, solange du funktionierst, ist das alles in Ordnung, ist deine Welt in Ordnung. Anerkennung und Achtung sind dir sicher. (Auszug aus dem Artikel: „Mein Schmerz“ von Rolf Schroeder, SchmerzLOS AKTUELL 4/2019)*



## Fragen zu akuten Schmerzen

**Sind Operationen am Bewegungsapparat immer die beste Wahl, oder sollten erst andere Alternativen erwogen werden?**

Operationen, ganz gleich warum und wofür (wogegen) sind immer die letzte Wahl, sogenannte invasive Verfahren spielen gerade in der Therapie chronischer Schmerzen eine zu Recht untergeordnete Rolle – von wenigen Ausnahmen abgesehen.

Sie stehen am Ende eines Therapieweges, der zuvor möglichst integrativ (multimodal) alle andere Felder bestellt haben sollte. In der Realität sieht es anders aus – es wird zu oft und zu viel operiert, vor allem im Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke – Daten aktueller Studien sind eindeutig.

**Gibt es in jedem Krankenhaus einen Schmerztherapeuten und habe ich das Recht, diesen zu konsultieren, wenn mir zum Beispiel vom Pflegepersonal Schmerzmittel verweigert werden?**

Leider gibt es (noch) nicht in jedem Krankenhaus eine/n Schmerztherapeuten/-in oder eine schmerztherapeutische Abteilung. Zwar ist ein Akutschmerzdienst fast überall etabliert, vor allem zur postoperativen Nachsorge und auch prophylaktisch.

Aber eine adäquate Therapie chronischer Schmerzen unter stationären Bedingungen findet kaum statt, allenfalls im Rahmen der sogenannten Multimodalen Schmerztherapie.

Ganz sicher hat jede/r Patient/-in das Recht, schmerztherapeutisch ausreichend behandelt zu werden und hierfür eine/n Spezialisten/-in zu sprechen.

Pflegepersonal darf Schmerzmittel nur auf Anordnung geben und schon gar nicht „verweigern“!

**Ab wann sollte ich einen Schmerztherapeuten aufsuchen? Darf ich dies selbständig machen, oder muss ich eine Überweisung vom Hausarzt haben?**

Das ist eine schwierige Frage. In jedem Fall dann, wenn man alleine nicht mehr klarkommt, falls Schmerzen länger als 3 Monate unverändert bestehen, wenn Hausmittel, Facharzt, Hausarzt und Co. nicht mehr weiter wissen und ganz sicher aller spätestens dann, wenn das berühmte Wort „austherapiert“ fällt.

**Wie lange sind im Durchschnitt die Wartezeiten für eine Termin bei einem Schmerztherapeuten, und warum ist das so?**

Das ist von Region zu Region unterschiedlich und hängt unter anderem von der Dichte an Schmerztherapeuten/innen ab.

Auf dem Land kann es länger dauern als in der Stadt, manchmal ein paar Wochen, oft aber auch Monate. Sich mit Geduld und Beharrlichkeit zu wappnen, kann hilfreich sein.

Die Gründe hierfür sind komplex, aber völlig klar ist, dass es nach wie vor viel zu wenig Schmerzspezialisten/innen bei uns gibt. Zudem ist Schmerztherapie nicht gerade ein besonders attraktives Geschäft, erfordert viel Zeit und Beharrlichkeit von allen Beteiligten und ist damit uninteressanter als manch andere medizinische Disziplin – vor allem wegen der scheinbaren Ausweglosigkeit vieler Therapieverfahren.

**Wie kann es sein, dass immer noch keine flächendeckende Schmerztherapie gibt?**

Schmerzpatienten berichten:

Das hat bestimmt viele Gründe, ich habe allerdings nach all den Jahren persönlicher Erfahrung und direktem Kontakt mit Betroffenen eine überraschend kurze Antwort: Die Ärzte haben nicht genug Zeit. Beim Orthopäden wird nicht mehr viel geredet – und noch weniger zugehört.

Außerdem gibt es schlicht und einfach viel zu wenige echte Schmerztherapeuten. Das weiß auch jeder. Trotzdem müssen Schmerztherapeuten viele Weiterbildungs-Maßnahmen selbst bezahlen und können zudem vieles nicht abrechnen. Die werden oft fast bestraft für ihr Engagement, dabei ist allen Seiten völlig klar: Wer zu einem richtigen Schmerztherapeuten geht, der hat wirklich schon jahrelang Schmerzen und braucht eine richtige Therapie. Trotzdem gibt es das viel zu wenig, das ist ein großes Manko in Deutschland.

**Kann ich Zuhause selbst etwas gegen meine Schmerzen tun?**

Schmerzpatienten berichten:

Ich mache schon seit 20 Jahren Krafttraining für den Rücken, weil ich das einfach brauche für die Muskulatur. Bewegung und Ruhe im Wechsel – ich brauche beides. Ein drittes Element bleibt eine gute Behandlung. Ich habe seit Jahren eine ganz tolle Physiotherapeutin, die mich einmal in der Woche „massakriert“. Also da muss ich immer ganz tief Luft holen; aber ich weiß, dass es mir guttut. Man kann nicht alles alleine machen – und an manche Stellen kommt man eben einfach nicht ran!

Im Alltag benutze ich oft eine Variante der Faszienrolle, sogenannte Duobälle, damit bekomme ich akute Schmerzen oft ziemlich gut in den Griff.

**Woran kann ich selber erkenne, wann aus einem kleinen Wehwehchen, das jeder von uns kennt, eine behandlungsbedürftige Schmerzerkrankung geworden ist?**

Schmerzpatienten berichten:

Ganz heikle Frage. Weil es individuell so unterschiedlich sein kann. Als Erstes würde ich sagen, man sollte möglichst viel selbst machen, das heißt Bewegung, Sport, Ernährung. Man kann unglaublich viel selbst machen, man muss nicht gleich Medikamente nehmen. Wenn es schlimm ist – und schlimm bleibt –, muss man das natürlich abklären lassen. Am besten erst mal vom Hausarzt. Der Hausarzt kennt Sie und kann schon mal einiges ausschließen, ob zum Beispiel eine Arthrose vorliegt. Wenn Sie mit Rückenschmerzen zum Arzt gehen und der zeigt Ihnen ein Röntgenbild und empfiehlt, sich möglichst schnell operieren zu lassen – da wäre ich vorsichtig. Da gilt wie immer die alte Regel: Immer eine zweite Meinung einholen!

**Rückenschmerzen verursachen jedes Jahr hohe Kosten (fast 30 Milliarden Euro). Sollt da nicht schon aus Kostengründen eine effektive Lösung für alle gefunden werden?**

Schmerzpatienten berichten:

Das ist es ja. Die Krankenkassen zahlen lieber teure Rücken-Operationen und Schmerzmittel, bevor sie zum Beispiel ein

Dauerrezept für meine manuelle Therapie übernehmen. Dabei hilft mir das seit Jahren! Einerseits werden teuerste Methoden angeboten, von denen man gar nicht unbedingt überzeugt ist – andererseits wird aufs „Budget“ verwiesen, wenn es um langfristige, tatsächliche Hilfen geht. Diese Erfahrung machen leider die meisten Betroffenen.

Wenn mehr spezialisierte Ärzte mehr Zeit hätten, würden mehr Beschwerden genauer erkannt und besser kommuniziert. Insgesamt wüssten mehr Patienten besser Bescheid und könnten selbst aktiv werden. Das kann einfach öfter mal schwimmen oder spazieren gehen sein, mit Yoga anfangen, sich mit anderen Betroffenen austauschen, ganz verschieden – wir sind alle Menschen! Also ich bin jedenfalls mehr als mein – ziemlich schlimmes – Röntgenbild! Wenn ich danach gehen würde, hätte ich mich schon so oft operieren lassen müssen!

**Wie arbeiten die Selbsthilfegruppen von UVSD SchmerzLOS e. V.?**

Schmerzpatienten berichten:

In der Selbsthilfegruppe (SHG) treffen sich Menschen mit chronischen Schmerzen, die sich dort in einer vertrauten, geschützten Umgebung über ihre Beschwerden austauschen können. Denn es ist oft so, dass Familie, Freunde und Partner es „einfach nicht mehr hören“ wollen oder können. Teils fehlt einfach das Verständnis, weil man es ja auch nicht jedem ansieht, der starke Schmerzen hat. Da wird natürlich viel versteckt. Andererseits muss man auch verstehen, wie es andere belasten kann, den Partner so leiden zu sehen und hilflos daneben stehen zu müssen.

Wir sind nicht da, um den Arzt oder eine Behandlung zu ersetzen. Offiziell treffen wir uns einmal im Monat, aber da ist inzwischen so viel Kontakt, man geht Kaffee trinken, macht Ausflüge oder wir gehen zu Vorträgen, das ist einfach toll! Insofern lenkt mich diese „Arbeit“ auch von meiner Krankheit ab, ich glaube, das geht uns in den Gruppen allen so.

**Warum ist eine Selbsthilfegruppe wichtig und sinnvoll für chronische Schmerzpatienten?**

Schmerzpatienten berichten:

Viele ziehen sich durch die chronischen Schmerzen ganz weit zurück, und das kann es ja auch nicht sein. In der Gruppe erzählen wir ganz offen von positiven und negativen Erfahrungen, und das gibt so viel Kraft! Sich auszutauschen und zu sehen, dass man nicht alleine ist, ist ganz wichtig.

**Gibt es einen Weg aus der Schmerzfalle?**

Schmerzpatienten berichten:

Ja. Wobei ich nicht denke, dass es ein Medikament, oder eine physiologische Therapie ist. Meiner Meinung nach ist der einzige Weg heraus, dass man zuerst seinen Schmerz akzeptiert. Dann auf seinen Körper hört und sich für seine Bedürfnisse/Grenzen einsetzt, das heißt, auch mal bei Behandlungen „STOPP! Das tut mir nicht gut“ zu sagen. Erfinderisch zu werden und mutig nach andere Wege zu suchen und zu gehen und sich dann auch für diese einzustehen.

Geist und Körper sind eins, sie sind fester Bestandteil unseres Befindens und sicherlich ist sich aufzugeben, keine Option, den Weg zur Schmerzfreiheit zu finden. Es gibt immer eine Alternative, einen anderen Weg, um sein Ziel zu erreichen. Manchmal muss man auch Umwege gehen, um zum Ziel zu kommen. Es ist ein steiniger Weg, der viel Kraft und Energie kosten kann, aber es lohnt sich, so ausweglos die eigene Situation auch erscheinen mag. Am Horizont ist ein Licht für jeden Patienten, er muss nur die Augen öffnen und hinschauen, dann wird er es erkennen und neue Kraft schöpfen. Ich habe dieses Licht gesehen, und es gibt mir bis zum heutigen Tag die Kraft, weiterzumachen, weiterzukämpfen, weiter zu leben. Was haben wir zu verlieren...genau: nichts!

(Auszug aus dem Artikel: „Mein Schmerz“ von Rolf Schroeder SchmerzLOS AKTUELL: 4/2019)

**Warum ich Mitglied bei UVSD SchmerzLOS bin**

Schmerzpatienten berichten:

Schmerzen begleiten mich schon mein ganzes Leben. Mal waren sie leichter zu ertragen, mal weniger. Beim Arbeiten war es besonders schlimm. Wenn ich abends nach Hause kam, war mir jeder Handgriff zu viel. Irgendwann konnte ich überhaupt nicht mehr arbeiten und es folgte eine lange Karenzzeit. Da das Leben aber auch mit den Schmerzen weiter gehen musste, und ich das alles nicht mehr mit mir selbst ausmachen wollte, war ich auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe.

Es gab zu dem Zeitpunkt aber keine in unmittelbarer Nähe. Eines Tages las ich in unserer Tageszeitung die Ankündigung von SchmerzLOS e.V. Da war sie also. Ursprünglich wollte ich nur als eine Schmerzgeplagte teilnehmen. Es sollte aber anders kommen. Ich bin als Gruppenbegleiterin in unserer Gruppe hängen geblieben und begleite die Gruppe schon seit fast fünf Jahren. Ehrenamtlich wollte ich mich schon länger betätigen. Dann eben eine Selbsthilfegruppe, warum nicht. Auch war zu dieser Zeit beruflich sehr frustriert und wollte mir einen Ausgleich suchen, bei dem ich gefordert wurde. Gefordert wurde ich auf jeden Fall. Auf einmal war ich als Referentin bei allen möglichen Veranstaltungen im Städtischen Klinikum Karlsruhe eingeladen. Ich war in die Krankenpflegeschule eingeladen worden, ich war auf internen Veranstaltungen, ich gestaltete den Aktionstag gegen den Schmerz und noch etliche Veranstaltungen.

All diese Aktivitäten haben mein Selbstbewusstsein etwas aufpoliert. Ich merkte, dass ich mit meinen Fähigkeiten und Wissen andere Menschen unterstützen kann und sie im Umgang mit chronischen Schmerzen ein Stück begleiten kann. Wieder Freude an kleinen Dingen zu finden, wieder leichte sportliche Aktivitäten aufnehmen und auch zu den Schmerzen stehen.

Lesen Sie weitere Berichte von Schmerzpatienten unter: <https://www.uvsd-schmerzlos.de/wissen-infos-bei-schmerzen/erfahrungsberichte-schmerzpatienten/>



# Das bieten wir unseren Mitglieder und der Öffentlichkeit:

## Für die Öffentlichkeit:

- Informative Internetseite mit:
  - Arzt- und Therapeutensuchen
  - Nützliche Adresse für Schmerzpatienten
  - eigenes "Schmerz-Lexikon" mit wichtigen Infos und Tipps rund um das Thema Schmerz
  - den Bereich "News", wo aktuelle Informationen und Umfragen veröffentlicht werden
  - Nützliche Adresse und Infos für Selbsthilfegruppen
- "Schmerz"-Telefon
- Rentenberatung mit Antragswesen (keine Rechtsberatung)
- Beratung aus Betroffenenperspektive zu allen Fragen rund um Fibromyalgie
- Beratung aus Betroffenenperspektive zu allen Fragen rund um Parkinson
- Vereinszeitschrift "SchmerzLOS AKTUELL" welche an rund 400 Arztpraxen und Schmerztherapeuten versendet werden und 4 mal im Jahr erscheint
- monatlicher Newsletter
- Projekt Schreibwerkstatt
- Gründung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Deutschland und Österreich
- Teilnahme an Aktionen und Kongressen zum Thema Schmerzen und Selbsthilfegruppe
- Teilnahme an diversen Arbeitskreisen z. B. für Patienteninformation, Patientenvertreter und Leitlinienentwicklungen
- Erstellung von diversen Pressemitteilungen und politischen Vordrängen

## Exklusiv für unsere Vereinsmitglieder:

- medizinische Beratung durch Schmerztherapeuten
- Beratung zum Thema „Schwerbehinderung“ mit Antragswesen (keine Rechtsberatung)
- Psychosozialer Beratung
- persönliche Zusendung der jeweils neuesten Ausgabe der Vereinszeitschrift "SchmerzLOS AKTUELL"

## Exklusiv für unsere Selbsthilfegruppenbegleiter:

- Berater für IT-Sicherheit und Softwarekonfiguration
- medizinische Beratung durch Schmerztherapeuten
- Unterstützung in unterschiedlichen Bereichen wie z. B. Gruppenkonflikte, "Selbstschutz" und vieles mehr
- Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit, Flyer-Erstellung und Printprodukten
- geschützter Internetbereich mit vielen Informationen, Vorträgen, Anregungen und Gruppenbegleiter-Handout
- regelmäßige Zoom-Treffen zum Austausch rund um das Thema Gruppenarbeit
- eigener Threema-Chat für die Selbsthilfe-Gruppenbegleiter für all unsere Sorgen, Nöte, Fragen und auch um persönlich in Kontakt zu bleiben
- jährlicher 3tägiger Workshop für Gruppenbegleiter mit unterschiedlichen Themen für die Gruppenarbeit
- Seminare über ZOOM zu verschiedenen Themen

**Wie vielschichtig, umfangreich und wertvoll unsere Arbeit ist, wurde uns 2019 gezeigt. Unserer Vorsitzenden, Heike Norda, wurde mit der Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet.**

Eine Mitgliedschaft kostet nur 30 Euro im Jahr. Das sind umgerechnet pro Monat 2,50 Euro. Das sollte jedem Schmerzpatienten die Mitgliedschaft in einem Verein mit solch wertvollen Leitungen wert sein.

[www.uvsd-schmerzlos.de/verein/mitgliedschaften/](http://www.uvsd-schmerzlos.de/verein/mitgliedschaften/)

Gern können Sie auch eine Einmal spende vornehmen. Helfen Sie uns, um weiterhin den Schmerzpatienten in Deutschland Unterstützung anbieten zu können!

[www.uvsd-schmerzlos.de/verein/spenden/](http://www.uvsd-schmerzlos.de/verein/spenden/)

# UVSD SchmerzLOS e. V. mit neuem Logo und Design

## Interview mit Stephanie Breiteneicher



UVSD SchmerzLOS e. V. bekommt anlässlich seines Jubiläums ein neues Logo. Erstellte wurde dieses von Stephanie Breiteneicher, die für den Verein als besondere Vertreterin des Vorstands tätig ist. Sie wird sich auch künftig um das neue Layout unserer zukünftigen Printprodukte kümmern.

## Frau Breiteneicher, wie viel Arbeit haben Sie in die Gestaltung des Logos hineingesteckt? Kann man das überhaupt beziffern?

Nein, das kann man nicht beziffern. Von der Idee bis hin zum endgültigen Produkt ist das ein schleichender Prozess, in dem Ideen gesammelt werden und in der Verwirklichung dann doch wieder verworfen werden. Natürlich hatte ich letztes Jahr, bei der Erstellung der Internetseite bereits eine Ahnung wo die Reise hin gehen soll, um auch die Internetseite dem entsprechend zu gestalten.

## Weshalb war es notwendig, dass der Verein ein neu gestaltetes Logo und Layout erhält?

Um den Wiedererkennungswert zu erhöhen, ist es wichtig, ein durchgängiges Design zu entwickeln. So sollten alle Printprodukte sich im Aussehen ähneln. Dazu gehört auch, dass das Logo immer druckbar ist, vom Kugelschreiber bis zum Messestand. Idealerweise lässt das Logo schon auf die Tätigkeiten/Aufgaben des Vereins schließen. In unserem Fall sind drei Personen zu sehen:

- der Arzt
- der Schmerzpatient
- die Selbsthilfegruppe

Und wie der eine oder andere schon ahnen kann, ist der Schmerzpatient rot. Die beiden anderen sind blau, um den Bezug zum früheren Design herzustellen. Alle drei Figuren halten sich an der Hand, denn am besten würde eine Therapie funktionieren, wenn Arzt, Patient und Selbsthilfegruppe Hand in Hand zusammenarbeiten. Nach vorne hin, ist der Kreis geöffnet, da wir offen für Neues sein wollen und jeden einladen wollen, sich uns anzuschließen, um gemeinsam weiterzugehen.

## Kennen Sie schon unseren Minishop?

Hier können Sie unsere Tasche erwerben zum Preis von 5 € für Mitglieder und 8 € für Nicht-Mitglieder (inkl. Versandkosten).

<https://www.uvsd-schmerzlos.de/verein/mini-shop/>







## Workshop für Selbsthilfegruppen- Begleitungen in Loccum

Im September fand an einem Wochenende nach einer Pause im vergangenen Jahr wieder der Workshop für die SHG-Ansprechpartner statt. Dieses Mal traf man sich in der Heimvolkshochschule in Loccum unweit des Steinhuder Meers in Niedersachsen. Anrufe bei der Geschäftsstelle kündeten von Ungewohntem: Werde ich auch ein Zimmer mit einem eigenem Bad haben? Auf der Website der HVHS ist zu lesen, dass es noch Zimmer mit Etagedusche dort gibt. Aber der Vorstand hat für alle ein Zimmer mit eigenem Bad reserviert.

Obwohl viele sich lange nicht gesehen hatten, fand man gleich zusammen. Die „Neuen“ wurden herzlich aufgenommen. Am Freitag stellten sich alle Teilnehmenden vor. Abends gab es im „Kaminzimmer“, das dem Vorstand von einer Klausurtagung im letzten Jahr her gut bekannt ist, ein gemütliches Beisammensein. Am Samstag übernahm Klaus Vogelsänger mit seinem Seminarthema „Es geht wieder los...?“ Corona ist noch nicht vorbei, aber das Selbsthilfegruppen-Leben kann mehr und mehr wieder live stattfinden. Für die meisten Menschen fühlt sich das befreiend an und erzeugt ein tiefes Durchatmen. Gleichzeitig kann es aber auch verunsichern und wirft die Frage auf, wie es nun ganz konkret weitergehen kann. Das bedeutet Herausforderungen und bietet gleichzeitig neue Chancen für bewusste und kreative Neustartprozesse in den Gruppen. Einige Ansprechpartner berichteten aber auch davon, dass ihre SHG fast „eingeschlafen“ sei, weil man sich so lange nicht sehen konnte. Mit wechselnden Methoden wurden verschiedene Problemfelder bearbeitet, die die Teilnehmer vorher zusammen getragen hatten.

Am Sonntag berichtete der Psychologe Gideon Franck von seinem Programm „Schritt ins Leben“. Das ist ein Programm von Schmerzpatient:innen für Schmerzpatient:innen. Dabei werden die neuesten psychologischen, evidenz- und verhaltensbasierten Entwicklungen genutzt, um das Leben wieder aktiver und mit mehr Sinn gestalten zu können. Dabei lernen die Teilnehmer:innen, wie sie ihr Leben effektiv in eine neue Richtung lenken können und gleichzeitig, wie sie auf Schmerz und damit zusammenhängende psychische Probleme besser und auch gelassener reagieren können. So entstehen mehr innere Freiheit und Lebensqualität. In einer abschließenden Feedbackrunde wurden Meinungen zum Workshop ausgetauscht.

Ein erfreuliches Ergebnis des Workshops ist Helge Libera aus Hannover als neuer Besonderer Vertreter des Vorstands. Sein Aufgabenbereich ist die Beratung für IT-Sicherheit und Ansprechpartner für Softwarekonfiguration und Computersicherheit.



## Science Dinner 2021:

### Kommunikation und Köstlichkeiten

Gemeinsam diskutieren, spannende Themen entdecken, sich persönlich kennenlernen und dabei köstlich speisen – jeder für sich und doch gemeinsam in Essen, Hagen, Neumünster, Hamburg und München.

**Lesen Sie einen ganz persönlichen Bericht:**

Punkt 19 Uhr startet Ende August das Zoom-Meeting der besonderen Art. Es trafen sich die Neurologin Ulrike Bingel, die Wissenschaftlerin Katharina Schmidt, der Allgemeinmediziner in Ausbildung Tobias Berding und die Vorsitzende der Patientenvereinigung UVSD SchmerzLOS e. V. Heike Norda zusammen mit der Journalistin Gaby Miketta, um über ERWARTUNGEN zu sprechen. Die Teilnahme am Science Dinner wurde nämlich vom Sonderforschungsbereich Treatment Expectation, also Behandlungserwartung, aus Essen verlost.

In Bezug auf das Abendessen waren diese schon mal groß. Die Vorbereitungen begannen bereits am Samstag, als die fertiggekochten Speisen in der Kühlbox ankam: Badischer Sauerbraten, Persisches Lammragout, Ochsenbäckchen, getrüffeltes Pilzrisotto und Thai Curry mit Fisch mussten nur kurz erwärmt oder zubereitet werden. Zur Begrüßung beim Science Dinner durfte es ein Glas Weißwein sein.

„Mit welchen Erwartungen kommen Sie denn zu mir?“ – stellt jeder Arzt diese Frage zu Beginn? Kaum. PatientInnen kommen aber immer mit Erwartungen – positiven wie negativen – wie auch immer diese gespeist wurden: sei es durch persönliche Empfehlungen, durchs Internet oder durch Vorerfahrungen jeglicher Art. Chronische SchmerzpatientInnen suchen meist über viele Jahre nach Hilfe. Aber auch ein Arzt ist keinesfalls frei von Erwartungen, wenn er das erste Mal auf einen neuen Patienten trifft.

Heike Norda weiß aus ihren Erfahrungen: „Wer fragt schon nach der Krankheitsakzeptanz? Wie viel wird den PatientInnen erklärt?“

Allgemeinmediziner Berding gibt zu bedenken: „Zeit ist ein großes Problem“, und seine Erfahrung ist auch, dass die Patienten eher dem Oberarzt als dem Assistenzarzt Glauben schenken.

Heike Norda weiß als Patientin und Organisatorin einer großen unabhängigen Selbsthilfevereinigung für SchmerzpatientInnen, dass sie oft besser zu PatientInnen durchdringt, weil sie als Betroffene sprechen kann. Ihre Erklärungen finden ein offenes Ohr bei anderen PatientInnen, manchmal sogar mehr als wenn ein professioneller Behandler Sachverhalte erklärt.

Diese Erkenntnis führt bei Prof. Ulrike Bingel, Leiterin der universitären Schmerzmedizin der Uniklinik Essen, sofort zu einer Idee: „Wir sollten gemeinsam ein erklärendes Video zu den Besonderheiten von chronischen Schmerzen, deren Therapie und vor allem was ein Betroffener selbst tun kann, erstellen. So könnten wir über beide Ebenen viel mehr PatientInnen erreichen.“ Eine Idee, die man weiterverfolgen will. Dr. Katharina Schmidt, Wissenschaftlerin an der Uniklinik Essen im Rahmen des Sonderforschungsbereichs „Treatment Expectation“ beklagt, dass auch unter den MedizinerInnen Kommunikation mit PatientInnen nur in begrenztem Umfang gelehrt wird.

In Essen, so betont Tobias Berding, gab es in der Ausbildung immerhin Unterricht mit SchauspielerInnen als PatientInnen (auch SchauspielpatientInnen genannt).

Er freut sich, von Heike Norda zu erfahren, wie Treffen in Selbsthilfegruppen ablaufen, welche Themen zentral sind.

Wie gut wäre es, wenn alle mehr voneinander wüssten und auch lernen könnten. Das „Science Dinner“ war ein erster Schritt.

Quelle: [treatment-expectation.de](http://treatment-expectation.de)

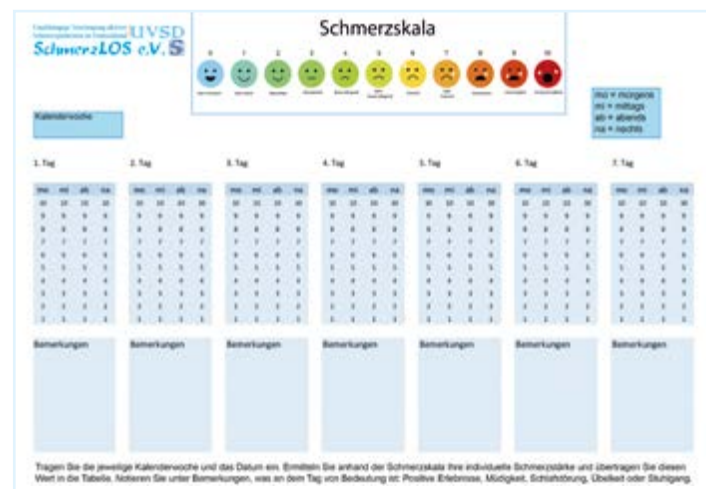


# Informationen, die weiterhelfen



1. Gemeinsam gegen den Schmerz
2. Selbsthilfegruppen gründen und leiten
3. Schwerbehindertenausweis-Informationen für Antragsteller
4. Klinik-Entlassung! Und wie gehts weiter?
5. Notfall-Ausweis (95 x 73 mm)
6. Opioid-Ausweis (95 x 73 mm)
7. Schmerzen verstehen
8. Kopfschmerzen verstehen
9. Interdisziplinäre Multimodale Schmerztherapie
10. CRPS (Morbus Sudeck)
11. Endometriose-Schmerzen verstehen
12. Gesichtsschmerzen verstehen
13. Schmerzkalender mit Schmerzskala

Verwenden Sie den Bestellschein auf Seite 25



## Zusendung von Info-Material

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr./M@il (für Rückfragen) \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Coupon per M@il an  
 GS@schmerzlos-ev.de  
 senden oder mit Briefpost  
 an:  
 Home Office Blücherstraße 4  
 23611 Bad Schwartau

3 Euro in Briefmarken sind beigelegt. **(Mitglieder erhalten das Material kostenlos)**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gemeinsam gegen den Schmerz  | <input type="checkbox"/> Faltblatt „Kopfschmerzen verstehen“  |
| <input type="checkbox"/> Faltblatt „Selbsthilfegruppen gründen und leiten“                    | <input type="checkbox"/> Faltblatt „Interdisziplinäre Multimodale Schmerztherapie“                        |
| <input type="checkbox"/> Faltblatt „Schwerbehindertenausweis-Informationen für Antragsteller“ | <input type="checkbox"/> Faltblatt „CRPS - Komplexes Regionales Schmerzsyndrom verstehen (Morbus Sudeck)“ |
| <input type="checkbox"/> Klinik-Entlassung! Und wie gehts weiter?                             | <input type="checkbox"/> Faltblatt „Endometriose-Schmerzen verstehen“                                     |
| <input type="checkbox"/> Notfall-Ausweis für Schmerzpatienten                                 | <input type="checkbox"/> Faltblatt „Gesichtsschmerzen verstehen“  |
| <input type="checkbox"/> Opioid-Ausweis Schmerzpatienten                                      | <input type="checkbox"/> Schmerzkalender mit Schmerzskala   |
| <input type="checkbox"/> Faltblatt „Schmerzen verstehen“                                      |   |

## Zuwendungsbestätigung zur Vorlage beim Finanzamt

UVSD SchmerzLOS e. V. ist wegen Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege nach dem letzten Freistellungsbescheid des Finanzamtes Lübeck, St.-Nr. 22/290/84957 vom 19.07.2021 für den Veranlagungszeitraum 2021 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer und nach § 3 Nr. 6 des Gewerbesteuergesetzes von der Gewerbesteuer befreit. Es wird bestätigt, dass die Zuwendung nur zur Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege verwendet wird.

Zuwendungen (Spenden und Mitgliedsbeiträge) an UVSD SchmerzLOS e.V. sind nach § 10b EStG steuerlich abzugsfähig. Bis 200 Euro gilt diese Bestätigung zusammen mit Ihrem Kontoauszug als Nachweis. Unser Service für Sie: Sie erhalten von uns bereits ab 25 Euro eine Zuwendungsbestätigung. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Adresse mit Postleitzahl, Straße und Hausnummer deutlich lesbar einzutragen.

<b>SEPA-Überweisung/Zahlschein</b>		Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.		<b>Beleg für Kontoinhaber/Zahler-Quittung</b>	
Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts		BIC		Konto-Nr. des Kontoinhabers	
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)		SchmerzLOS e.V.		Zahlungsempfänger	
IBAN		DE78830654080004750187		SchmerzLOS e.V.	
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)		GENODEF1SLR		IBAN	
Vereinigung aktiver Schmerzpatienten		Betrag: Euro, Cent		DE78830654080004750187	
Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)		ggf. Stichwort		BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters	
PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)				GENODEF1SLR	
Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)				Betrag: Euro, Cent	
IBAN		D E		EUR	
Datum		Unterschrift(en)		Kontoinhaber/Zahler: Name	

(Quittung bei Bareinzahlung)



## Antrag auf Mitgliedschaft

Ich möchte Mitglied bei  
UVSD SchmerzLOS e.V. werden.

### Persönliche Angaben:

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum\* \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon\* \_\_\_\_\_

E-Mail\* \_\_\_\_\_

### Mitgliedsbeitrag (mind. 30 €)

Ich zahle jährlich einen Mitgliedsbeitrag von  
 30 €  40 €  50 €  eigener Beitrag \_\_\_\_\_ €

Ich erteile folgendes SEPA-Lastschriftmandat:  
UVSD SchmerzLOS e.V. | Ziegelstraße 25a | 23556 Lübeck  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 03ZZZ00000258323

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige SchmerzLOS e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von UVSD SchmerzLOS e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, ohne Angabe von Gründen die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut  
IBAN

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift

Ihre personenbezogenen Daten unterliegen den Vorschriften der EU-DSGVO und werden nur für satzungsgemäße Zwecke erhoben. Mit Angabe Ihrer Daten erklären Sie sich mit der elektronischen Speicherung und Verarbeitung einverstanden. Sie können Ihre Zustimmung jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.

Versandadresse: UVSD SchmerzLOS e.V. Blücherstr. 4 | 23611 Bad Schwartau

### Einige Gründe für Ihre Mitgliedschaft bei UVSD SchmerzLOS e. V.:

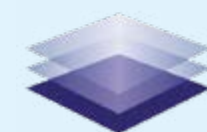
Sie erhalten bei uns:

- Informationen, mit denen Sie Ihre Schmerzerkrankung besser bewältigen können.
- Medizinische Beratung am Telefon durch unsere erfahrenen Schmerztherapeuten.
- Antworten auf Ihre Fragen zum Thema „Chronischer Schmerz“ durch persönliche telefonische Beratung, z. B. Hilfestellung beim Antrag auf einen Schwerbehindertenausweis.
- Adressen von Ärzten, Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen wollen, können Sie den anhängenden Überweisungsvordruck verwenden. Bitte tragen Sie Ihre vollständige Adresse ein, wenn Sie eine Zuwendungsbestätigung benötigen. Mit Ihrer Spende tragen Sie dazu bei, dass wir unsere Arbeit zum Wohle der Schmerzpatienten in Deutschland auch in Zukunft erfolgreich weiterführen können. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.uvsd-schmerzlos.de/verein/was-bieten-wir/](http://www.uvsd-schmerzlos.de/verein/was-bieten-wir/)

UVSD SchmerzLOS e. V. ist ein gemeinnütziger Verein und finanziert sich ausschließlich durch Spenden, Mitgliedsbeiträge und durch die Zuwendungen im Rahmen der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen und der Deutschen Rentenversicherung. Wir beschäftigen keine bezahlten Arbeitskräfte; alle Tätigkeiten werden ehrenamtlich und unentgeltlich geleistet. Wir arbeiten unabhängig und transparent und verzichten darum auf jegliche Zusammenarbeit mit Herstellern von Medizinprodukten, um Interessenkonflikte und Glaubwürdigkeitsverluste von vornherein zu vermeiden. Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie uns finanziell, stärken aber v. a. auch unsere Gemeinschaft und tragen mit dazu bei, dass wir im politischen Betrieb besser wahrgenommen werden.

### Unsere Förderer: GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft

SchmerzLOS e. V. legt großen Wert auf Unabhängigkeit und Transparenz und verzichtet darum auf jegliche Zusammenarbeit mit Herstellern von Medizinprodukten. SchmerzLOS e.V. ist Mitglied der Initiative Transparente Zivilgesellschaft und hat sich glaubwürdig und verbindlich verpflichtet, die

Mittelherkunft und ihre Verwendung öffentlich darzustellen. Als Teil der Initiative ist SchmerzLOS e. V. dauerhaft angehalten, die selbst-auferlegten Prinzipien zu erfüllen und wird zusätzlich unangekündigt durch die Initiative überprüft. Die ausführliche Selbstverpflichtung finden Sie auf: [www.uvsd-schmerzlos.de/verein/selbstverpflichtung/](http://www.uvsd-schmerzlos.de/verein/selbstverpflichtung/)



## Unsere Selbsthilfegruppen bundesweit

Stand: 29.10.2021

53604 Bad Honnef	Odilia Linden • Tel: 01 77 - 451 10 19 • linden@honnef.schmerzlos-ev.de	
32108 Bad Salzuflen / Lippe	Günter Kleinpenning • gkleinpenning1@teleos-web.de <b>Erstes Treffen: Anfang 2022</b>	
23611 Bad Schwartau I + II	Dagmar Ewert • Tel: 0 45 25 - 25 75 • ewert@schwartau.schmerzlos-ev.de	
51427 Bergisch Gladbach	SchmerzLOS SHG Bergisch Gladbach • Tel: 04 51 - 58 54 46 25 • info@schmerzlos-ev.de	In Gründung
14089 Berlin I + II	SchmerzLOS SHG Berlin I + II • Tel: 04 51 - 58 54 46 25 • info@schmerzlos-ev.de	In Gründung
12203 Berlin III + IV	SchmerzLOS SHG Berlin III + IV • Tel: 04 51 - 58 54 46 25 • info@schmerzlos-ev.de	In Gründung
10249 Berlin V	Michael Buchheim • Tel: 01 76 - 71 15 21 03 • fluss99@posteo.de	
31675 Bückeburg	Martina Petter • Tel: 01 51 - 28 97 58 99 • petter@bueeckeburg.schmerzlos-ev.de	In Gründung
85435 Erding	Heike Hopfinger • Tel: 0 15 20 - 7 42 27 26 • heike.hopfinger28@gmail.com	
79098 Freiburg	SchmerzLOS SHG Freiburg • Tel: 04 51 - 58 54 46 25 • info@schmerzlos-ev.de	In Gründung
37075 Göttingen	Rosemarie Wenzel • Tel: 01 51 - 412 421 08 • wenzel@goettingen.schmerzlos-ev.de	
22417 Hamburg I	Esther Mohr • Tel: 01 76 - 57 07 58 11 • mohr@hamburg.schmerzlos-ev.de	
22175 Hamburg II	Katrin Meyer • meyer@hamburg.schmerzlos-ev.de <b>Erstes Treffen: Anfang 2022</b>	
22417 Hamburg III	Petra Maziol • Tel: 01 70 - 7 55 44 73 • maziol@hamburg.schmerzlos-ev.de	
22041 Hamburg IV	Elisabeth-C. Stöck • Tel: 01 72 - 13 644 53 • stoeck60@gmx.de	
30169 Hannover	Helge Libera • Tel: 05 11 - 5 36 67 70 • schmerzlos.hannover@htp.info	
21698 Harsefeld	Kai Begemann • Tel: 0 41 63 - 82 31 20 • begemann@harsefeld.schmerzlos-ev.de	
87629 Hopfen am See	SchmerzLOS SHG Hopfen am See • Tel: 04 51 - 58 54 46 25 • info@schmerzlos-ev.de	In Gründung
24103 Kiel	Doris Piy • Tel: 04 31 - 12 80 78 52 • piy@kiel.schmerzlos-ev.de	
76133 Karlsruhe	Ute Warnken • Tel: 07 21 - 49 52 91 • warnken@karlsruhe.schmerzlos-ev.de	
51109 Köln	Ulrich Klee • Tel: 02 21 - 6 80 46 04 • klee@schmerzlos-ev.de	
23560 Lübeck I	Sabine Pump • Tel: 04 51 - 28 17 98 • pump@schmerzlos-luebeck.de	
23560 Lübeck II	Telefon-Kontakt über KISS Lübeck • 04 51 - 69 33 95 84 • gruppe2schmerzlosluebeck@gmail.com	
84453 Mühldorf	Stephanie Breitenicher • breitenicher@muehldorf.schmerzlos-ev.de • CRPS-Gruppe	
80339 München	SchmerzLOS SHG München • Tel: 04 51 - 58 54 46 25 • info@schmerzlos-ev.de	In Gründung
24534 Neumünster I	Heike Norda • Tel: 0 43 21 - 5 33 31 • norda@nms.schmerzlos-ev.de www.neumuenster.schmerzlos-ev.de	
24534 Neumünster II	Ellinor Kietzmann • Tel: 0 43 21 - 41 91 19 (ZKS) • kietzmann@nms.schmerzlos-ev.de www.neumuenster.schmerzlos-ev.de	
24837 Schleswig	Claudia Doormann-Erken • Tel: 0 46 21 - 3 34 69 • info@schleswig.schmerzlos-ev.de.	
49439 Steinfeld	Udo Schroeter • Tel: 01 77 - 7 64 65 58 • udo8791@gmail.com	
21423 Winsen (Luhe)	SchmerzLOS SHG Winsen • Tel: 04 51 - 58 54 46 25 • info@schmerzlos-ev.de	In Gründung
<b>Österreich</b>		
A 5722 Niedersill	Rosemarie Nill • Tel: +43 664 - 9 33 18 52 • morbus.sudeck@gmx.at • CRPS-Gruppe	In Gründung
A 2851 Steiermark	Mario Stoiser • Tel: +43 664 - 2 12 63 77 • teams@gmx.at • CRPS-Gruppe	

**In Gründung:** An diesen Orten planen wir Selbsthilfegruppen und suchen jetzt schon Gruppenmitglieder um eine Gruppe realisieren zu können. Bei Interesse, nimm Kontakt zu uns auf! Wir freuen uns auf dich!



# Leiden Sie unter ständigen oder immer wiederkehrenden Schmerzen?

Dann zählen Sie zu einer großen Gemeinschaft. 22 Mio. Deutsche leiden an chronischen Schmerzen. Im Gegensatz zum akuten Schmerz hat bei diesen Menschen der Schmerz seine wichtige und gute Warnfunktion verloren; er hat sich zu einer eigenständigen Schmerzerkrankung entwickelt. Es ist ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entstanden, d. h., im Gehirn sind Informationen gespeichert, die dauernd oder in Intervallen schmerzauslösende Signale senden.

Chronische Schmerzen verändern das Leben. Neben Einschränkungen im alltäglichen Leben stellen sie eine starke psychische Belastung dar, die von den Betroffenen oft allein nicht mehr bewältigt werden kann.

Selbsthilfegruppen können da eine große Hilfe sein. Sie bieten durch den Kontakt zu anderen Betroffenen eine Möglichkeit zum Erfahrungs-Austausch und ermöglichen in einem geschützten Bereich den Aufbau vertrauensvoller Beziehungen.

Die Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland UVSD SchmerzLOS e. V., fördert den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen. Sie begleitet neue Gruppen in der Gründungsphase durch Beratung und versorgt sie mit hilfreichen Informationen.

Mit ihren Aktivitäten will die UVSD SchmerzLOS e.V. Menschen zusammenführen, Gruppen vernetzen und mit allen Akteuren im Gesundheitswesen zusammenarbeiten. Dafür brauchen wir **IHRE** Unterstützung! Werden Sie Mitglied und stärken Sie damit unsere Gemeinschaft.