

Das hilft:



Rat und Hilfe findest Du in Selbsthilfegruppen, z. B. in den Gruppen von UVSD SchmerzLOS e.V.
www.schmerzlos-ev.de

Örtliche Selbsthilfekontaktstellen vermitteln zu weiteren Gruppen.
Verzeichnis unter www.nakos.de



Gute Gespräche mit Freunden geben Halt und Sicherheit

Wer sind wir, was tun wir?

Die UVSD SchmerzLOS e.V. ist eine junge, dynamische und expandierende Organisation. Sie arbeitet unter folgendem Leitbild:

Wir sehen in chronischen Schmerzen nicht nur ein Symptom, sondern eine eigenständige Krankheit, die einer therapeutischen Behandlung bedarf. Eine Schmerzerkrankung kann die gesamte Persönlichkeit betreffen und ist somit als bio-psycho-soziales Gesamt ereignis anzusehen.

Wir informieren und beraten die betroffenen Menschen; wir wollen ihnen Wege zeigen, die aus der oft bestehenden Hilflosigkeit und Isolation herausführen. Dabei sehen wir unsere Aufgabe besonders darin, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Wir begegnen den betroffenen Schmerzpatienten und ihren Angehörigen mit Respekt, Toleranz und Offenheit und versuchen, bestehende Ängste und Sorgen abzubauen. Die Grundlagen unseres Handelns sind kontinuierliche und vertrauensvolle Beziehungen.

Unsere Projekte und Konzepte orientieren sich am jeweiligen wissenschaftlichen Erkenntnisstand. Das erforderliche Fachwissen beziehen wir aus der Zusammenarbeit mit den ärztlichen und therapeutischen Fachgesellschaften.

Wir beschäftigen keine bezahlten Arbeitskräfte; alle Tätigkeiten werden ehrenamtlich geleistet. Dabei arbeiten wir unabhängig und transparent und verzichten auf jegliche Zusammenarbeit mit kommerziellen Unternehmen, um Interessenkonflikte und Glaubwürdigkeitsverluste von vornherein zu vermeiden.

Auf der Grundlage dieses Leitbildes richten wir unsere Ziele und unsere Arbeit verantwortungsbewusst an der medizinischen Entwicklung und ihren Erfordernissen aus.



UVSD SchmerzLOS e.V.
Ziegelstraße 25a
23556 Lübeck
fon 0451 - 5854 4625
E-Mail: info@schmerzlos-ev.de
www.schmerzlos-ev.de



Klinik-Entlassung!

Und wie gehts weiter?

Liebe Schmerzpatientin, lieber Schmerzpatient!

Du hast hier in dieser Klinik vor einiger Zeit Aufnahme gefunden. Es gab hier verschiedene Anwendungen, die vielleicht nicht immer gleich den erwarteten Erfolg brachten, die aber doch auf längere Sicht positive Veränderungen bringen können. Es wurden neue, besser wirkende Medikamente mit vielleicht weniger belastenden Nebenwirkungen eingesetzt, und Du hast in Vorträgen von hilfreichen Strategien gehört, wie Du Dein persönliches Schmerzmanagement aufbauen kannst.

Du hast aber auch in Gesprächen mit anderen Schmerzpatienten erfahren, wie sie mit ihrer jeweiligen Situation umgehen; wie sie in der Familie, mit ihren Partnerinnen und Partnern, oder im Beruf mit den Kollegen zurechtkommen. Sicher hast du auch gelernt, dass man ohne eigene Aktivitäten kaum zum gewünschten Ziel kommt. Wobei das Ziel nicht Schmerzfreiheit heißen kann, aber doch deutliche Schmerzreduzierung.

So ist für Dich in den Tagen oder Wochen hier im Haus eine Atmosphäre der Vertrautheit entstanden. Die Geborgenheit spendet Sicherheit, und Sicherheit erzeugt Entspannung. So entsteht der Wunsch nach Fortführung, manchmal aber auch Angst vor der Zukunft. Es drängt sich die Frage auf:

Wie wird es zu Hause weitergehen?

Werde Dein eigener Schmerzmanager

Empfehlungen für Schmerzpatienten

Übernimm selbst die Verantwortung

Vertrauen in Ärzte und Therapeuten ist gut. Doch Du selbst kannst viel zu Deinem Schmerzmanagement beitragen, wenn Du aktiv und zum Experten in eigener Sache wirst.

Setze Dir Ziele

Analysiere Deine Sorgen und Probleme und setze Dir Ziele, wie Du diese nacheinander bearbeiten kannst.

Beobachte Deine Fortschritte

Halte schriftlich fest, was Deine Schmerzen lindert. So kannst Du auch überprüfen, ob Du Deinen Zielen näher kommst.

Werde körperlich aktiv

Dabei geht es nicht um Höchstleistung, sondern um Regelmäßigkeit. Jede Art von Bewegung nutzt nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele, und trägt zur Schmerzkontrolle bei.

Lasse Dich anregen

So wie Bewegung den Körper fit hält, muss auch der Geist trainiert werden. Wenn Du Dich von Neuem inspirieren lässt, lenkt dies von den Schmerzen ab.

Finde Deine Balance

Eine gesunde Balance zwischen Aktivität, Hobbys, Familienleben, Entspannung und Ruhe ist wichtig. Wenn Du zu stark belastet oder gelangweilt bist, kann der Schmerz die Oberhand gewinnen.

Suche Verbündete und akzeptiere Unterstützung

Freunde und Angehörige können Dich ermutigen, Deine Ziele zu verfolgen. Sie können Dir auch beistehen, wenn es Dir einmal schlechter geht.

Tu, was Dir Freude macht

Wenn Du merkst, dass eine bestimmte Aktivität Dir Freude macht und gut tut, gib ihr mehr Raum in Deinem Leben.

Investiere in Beziehungen

Kapsle Dich nicht ab. Der Kontakt zu anderen Menschen ist mindestens ebenso wichtig, wie gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Auch die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe hilft, die Isolation zu durchbrechen.

Wappne Dich für Rückschläge

Rückschläge können immer wieder auftreten. Überleg Dir darum in guten Tagen, wie Du reagieren könntest, wenn es Dir einmal nicht so gut geht.

Belohne Dich selbst

Jedes Mal, wenn Du Deinen Zielen einen Schritt näher gekommen bist oder erfolgreich eine bestimmte Strategie angewendet hast, solltest Du Dir eine kleine Belohnung gönnen. Dies verstärkt Deine positive Entwicklung.

Und seeeehr wichtig:

