



Das schrieb uns eine Betroffene:

„In der Selbsthilfegruppe habe ich so wohlthuende Unterstützung erlebt. Ich muss mich nicht erklären, wir sind alle gleich betroffen. Von anderen, die schon länger mit der Erkrankung gut leben, schaue ich mir einige gute Erfahrungen ab. Hier habe ich neue Freundschaften knüpfen können. Ich möchte nicht auf meine Selbsthilfegruppe verzichten.“

UVSD SchmerzLOS e. V. ist die unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland. Wir gehen aktiv mit unserem Schmerz um und vernetzen uns untereinander und mit Behandler*innen. Wir bieten eine hochwertige Vereinszeitschrift, eine informative Website, Unterstützung bei Selbsthilfegruppengründungen, Schulungen und Austausch für Gruppenleitungen und vieles mehr. An Forschungsprojekten und bei der Erstellung von medizinischen AWMF-Leitlinien sind wir beteiligt.

Für Sie als Behandler*in bieten wir eine Kooperationsmitgliedschaft an. Erfahren Sie mehr unter: www.uvsd-schmerzlos.de/verein/mitgliedschaften/ Stärken auch Sie als Mitglied unsere Gemeinschaft und helfen Sie uns, gemeinsam auf dem Weg gegen den Schmerz zu gehen.

V.i.S.d.P.: **UVSD SchmerzLOS e. V.**, Heike Norda

Fürstthof 24, 24534 Neumünster • Telefon: 0 43 21 - 8 77 62 55

E-M@il: info@schmerzlos-ev.de • www.uvsd-schmerzlos.de

Selbsthilfegruppen – auch für meine Schmerzpatient*innen?

Antworten für Fachkräfte im Gesundheitswesen

© Bild von fotomaximum-auf stock.adobe.com



UVSD SchmerzLOS e. V.

Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland



Warum Selbsthilfe?

Zwei Fakten:

Selbsthilfe ist neben ambulanter, stationärer und rehabilitativer Versorgung eine wichtige vierte Säule des Gesundheitssystems geworden.

Die Teilnahme stärkt die Kompetenz im Umgang mit einer Erkrankung und fördert die Bereitschaft, an der Behandlung mitzuwirken.

Welche Selbsthilfegruppen gibt es für Schmerzpatient*innen?

Es gibt Selbsthilfegruppen, die sich auf eine Erkrankung spezialisiert haben, wie etwa Migräne oder Fibromyalgie. Bei UVSD SchmerzLOS e. V. finden **alle Betroffenen mit chronischen Schmerzen** Hilfe und Unterstützung.

Die Gruppen treffen sich in Präsenz oder sind reine Online-Gruppen.

Wie helfen Selbsthilfegruppen meinen Schmerzpatient*innen?

In der Gruppe merken die Betroffenen, dass sie nicht allein sind. Die Gemeinschaft gibt Halt und Stärke. Der Austausch wird als hilfreich erlebt. Man kann ohne Scham und Angst miteinander in einem geschützten Rahmen reden. Patienten fassen neuen Mut und geben ihre Bewältigungsstrategien weiter. Wissen zu der Erkrankung wird miteinander geteilt. Betroffene werden zu Experten der eigenen Erkrankung.

Wie helfen mir Selbsthilfegruppen in meiner ärztlichen und therapeutischen Behandlung?

Das Angebot der Selbsthilfe entlastet die ärztliche und therapeutische Arbeit. Der Austausch in der Gruppe und die Auseinandersetzung mit der Erkrankung „chronische

Schmerzen“ fördern die Mitarbeit und Mitverantwortung Ihrer Patient*innen. Es gibt für Behandler*innen vielfältige Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit örtlichen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen.

Wie finde meine Schmerzpatient*innen eine Selbsthilfegruppe?

Die meisten Selbsthilfegruppen sind bei den mehr als 300 Selbsthilfekontaktstellen registriert. Bei UVSD SchmerzLOS e. V. existieren deutschlandweit viele Gruppen sowie Online-Selbsthilfegruppen. Hier finden Sie die aktuelle Liste:

www.uvsd-schmerzlos.de/selbsthilfegruppe/unsere-selbsthilfegruppen/

Woher weiß ich, ob eine Selbsthilfegruppe für meine Schmerzpatientinnen geeignet ist?

Schmerzpatient*innen können sich vorab unverbindlich und kostenfrei bei der Gruppenleitung beraten lassen und ihre Erwartungen besprechen.

Was kann ich tun?

Sprechen Sie mit Ihren Patient*innen über die Möglichkeiten des Austauschs mit anderen Betroffenen!

Halten Sie Kontakt zu den örtlichen Schmerz-Selbsthilfegruppe!

Laden Sie Patient*innen-Vertretungen zu gemeinsamen Veranstaltungen ein (Beispiel: jährlicher Aktionstag gegen den Schmerz, immer am ersten Dienstag im Juni)!

Verweisen Sie auf die Erfahrungsberichte anderer Patient*innen!

(etwa unter: www.uvsd-schmerzlos.de/wissen-infos-bei-schmerzen/erfahrungsberichte-schmerzpatienten/)