3/2024
Kosten: 5,50€
Für Sie: 0,00€

SchmerzLOS AKTUELL

Aus dem Vereinsleben
(Seite22)

Vorstellung der SchmerzLOS Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen – Antworten auf häufig gestellte Fragen

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Mal haben wir uns für eine besondere Ausgabe entscheiden: ein Heft nur über Selbsthilfe. Es gibt so vieles, was Selbsthilfe bewirken kann. Noch zu vielen Menschen, egal ob Betroffenen oder Behandlern, ist kaum bekannt, wie gut und unterstützend Selbsthilfe wirken kann. Sie sind noch unentschlossen? Wenn Sie Behandler sind, nehmen Sie gern mit uns Kontakt auf. Wir können mit Ihren Patienten gemeinsam versuchen, eine Selbsthilfegruppe vor Ort zu gründen. Wenn Sie selbst chronische Schmerzen haben, nehmen Sie auch gern mit uns Kontakt auf. Wir bieten auf unserer Website eine Fülle von Informationen und geben auch darüber Auskunft, wo sich die nächste Selbsthilfegruppe für Sie befindet. Dann bieten wir auch noch Online-Selbsthilfegruppen an wie auch Schritt ins Leben Gruppen, in Präsenz oder online. Lesen Sie dieses Heft aufmerksam, und wir hoffen, dass danach weniger Fragen bei Ihnen offen sind.

Übrigens: Es kommt auf jenen einzelnen Menschen an. Vielleicht gehören Sie auch zu den vielen Leuten, die die Welt verändern, also besser machen können. Wann fangen wir damit an?

Ihre H. Norda

Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht dieser Welt verändern.

Inhalt

Selbsthilfegruppen – Antworten auf häufig gestellte Fragen 3

Wie verläuft eine Selbsthilfegruppen-Gründung mit UVSD SchmerzLOS e. V.? 6

Gruppengründung – UVSD SchmerzLOS hilft und unterstützt euch dabei! 9

Vorstellung der SchmerzLOS Selbsthilfegruppen 10

Berichte aus der SchmerzLOS Selbsthilfegruppen 12

Workshop der Gruppenleitungen im September 2024 in Rehberg-Loccum 16

Ediko berichtet: 18

Anfragen an Kontaktstellen fast verdoppelt, Personalausstattung gleichbleibend 19

Selbsthilfekontaktstellen geben Hilfe zur Selbsthilfe in schwierigen Lebenslagen und stärken die Demokratie 20

Aus dem Vereinsleben: 22

HURRAAA! Ach nee, doch nicht 23

Unsere Selbsthilfegruppen bundesweit 25

Impressum

SchmerzLOS AKTUELL – erscheint 3 x pro Jahr.

V.i.S.d.P./ Redaktion: Heike Norda
Vorsitzende UVSD SchmerzLOS e.V.
Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland
Fürsthof 24, 24534 Neumünster
Tel.: 0 43 21 - 8 77 62 55
E-Mail: info@schmerzlos-ev.de

Gestaltung: Stephanie Riedl

Titelfoto: UVSD SchmerzLOS e. V.

Unser Spendenkonto:
VR-Bank Altenburger Land eG
IBAN: DE78 8306 5408 0004 7501 87

Bild © fotomaximum / Stock.adobe

Selbsthilfegruppen – Antworten auf häufig gestellte Fragen

Was sind Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die ein gemeinsames Problem oder Anliegen haben. Das können Selbstbetroffene sein genauso wie Angehörige. Die Teilnehmenden unterstützen und informieren einander, um ihre Situation zu verbessern. Sie treffen sich regelmäßig und ohne professionelle Leitung. Die Teilnahme an den Treffen ist freiwillig und oft kostenlos. Selbsthilfegruppen bestehen zu fast jedem Thema: zu häufigen und seltenen Krankheiten, Behinderungen, Süchten, psychischen und sozialen Problemen.

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Es gibt zwei bewährte Möglichkeiten, eine Selbsthilfegruppe zu finden.

Der erste und einfachste Weg führt über eine Selbsthilfekontaktstelle. Selbsthilfekontaktstellen sind Beratungsstellen zum Thema Selbsthilfe. Sie vermitteln Interessierte an Selbsthilfegruppen in der Nähe – egal, um welches Problem oder Anliegen es geht. Es gibt sie in großen Städten und in kleineren Kreisen.

Die zweite Möglichkeit sind Selbsthilfeorganisationen. Selbsthilfeorganisationen befassen sich mit einem bestimmten Thema, also einer Krankheit, einer Behinderung, einem psychischen oder sozialen Problem. Viele Selbsthilfeorganisationen sind bundesweit aktiv und haben Verbände in den Bundesländern. Sie vermitteln an Gruppen vor Ort, die Mitglied in ihrer Vereinigung sind.

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Am Anfang steht die Frage: Was ist mir als Gründer*in einer Selbsthilfegruppe wichtig? Was erhoffe ich mir von dem Austausch mit anderen und mit wem will ich mich austauschen? Manche wollen sich zum Beispiel nur mit Betroffenen in ihrem Alter treffen oder eine reine Frauen- und Männergruppe ins Leben rufen.

Hilfe bei der Gründung erhalten Interessierte bei Selbsthilfekontaktstellen – egal, ob sie die anfänglichen Fragen schon für sich beantwortet haben oder nicht. Die Selbsthilfekontaktstellen unterstützen bei der Suche nach weiteren Betroffenen. Außerdem bieten die Selbsthilfekontaktstellen selbst Räume für die Gruppentreffen oder geben Tipps, wo die Gruppe sich sonst treffen könnte. In der Planungsphase helfen auch die Selbsthilfeorganisationen weiter.

Welche Vorteile bieten Selbsthilfegruppen?

Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen erzählen immer wieder von diesen Vorteilen:

- Sie machen die Erfahrung, mit ihrem Problem und ihrer Situation nicht allein zu sein.
- Sie können sich mitteilen und erfahren so Verständnis von Menschen in einer ähnlichen Lebenslage, wie sie es in Familien und Freundschaften nicht immer erleben.
- Sie entdecken neue Wege, mit ihrem Problem besser umzugehen – von praktischen Tipps bis hin zur emotionalen Bewältigung.
- Sie erleben sich ihrer Situation weniger ausgeliefert und erweitern ihren Handlungsspielraum.

Einige Selbsthilfegruppen gehen gemeinsamen Freizeitaktivitäten nach. Bei längerer Teilnahme entstehen teilweise Freundschaften. Selbsthilfegruppen bieten so auch Vorteile über die reine Problembewältigung hinaus.

Beachten Sie aber:

Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für die Beratung und Behandlung durch Fachleute. Auch für Menschen in akuten Notsituationen ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe als einzige Hilfe nicht angeraten.

Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

Jede Selbsthilfegruppe hat ihre eigene Arbeitsweise. Üblich sind regelmäßige Gesprächsrunden: manche treffen sich wöchentlich, andere monatlich oder noch seltener – jede Selbsthilfegruppe entscheidet das für sich. Oft kann jede*r Teilnehmende über das eigene aktuelle Befinden reden, zumindest in einer kurzen Eingangsrunde. Es gibt eine feste Regel: Was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und wird nicht nach außen gegeben.

Einige Selbsthilfegruppen legen vorab ein Thema fürs nächste Treffen fest. Dazu laden die Gruppen teilweise Fachleute ein, etwa eine*n Mediziner*in oder andere Behandler*innen.

Es gibt auch Selbsthilfegruppen, die sich nicht oder nicht nur zu regelmäßigen Gesprächskreisen treffen. Einige Selbsthilfegruppen gehen Freizeitaktivitäten nach und treffen sich zum Beispiel zum gemeinsamen Sport.

Andere Selbsthilfegruppen und vor allem Selbsthilfeorganisationen wenden sich besonders an Außenstehende. Sie informieren die Öffentlichkeit über ihre Krankheit oder ihr Anliegen und wollen gegenüber Fachleuten und Politik auf Änderungen hinwirken. Mitunter gibt es auch Aktivitäten, um die eigene Situation zu verbessern, z. B. um mehr Behandler in die Region zu bekommen und damit die Versorgung zu sichern.

UVSD SchmerzLOS e. V. bietet seit diesem Jahr auch Online-Treffen an. Einige Selbsthilfegruppen haben sich selbständig nun auch online organisiert.

Wieviel kostet die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist meist kostenlos - fast. Für die Raummiete wird teilweise von den Teilnehmenden ein geringer Betrag pro Treffen eingesammelt. Dieser Betrag ist üblicherweise freiwillig. An diesen Kosten sollte die Teilnahme für Arbeitslose oder Geringverdienende nicht scheitern. Wenn eine Selbsthilfegruppe ausreichend lange besteht, ist eine finanzielle Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich. Mit diesen Geldern können Ausgaben wie Miete, Druck von Flyern und anderes mehr finanziert werden.

Einige Selbsthilfegruppen gründen sich als Verein. Wer in der Gruppe länger mitwirken will, muss einen Mitgliedsbeitrag bezahlen – wie es üblich ist bei Vereinen.

Informieren Sie sich vorab bei der Selbsthilfegruppe und Selbsthilfeorganisationen, welche Kosten Sie zahlen sollen. Auch die Selbsthilfekontaktstellen können hierüber oft Auskunft geben.

Wie viele Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland?

Mindestens 70.000 Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland, vielleicht sogar bis zu 100.000 – so die Schätzungen. Selbsthilfegruppen werden höchstens freiwillig registriert, genaue Angaben sind daher nicht möglich.

Durch wissenschaftliche Studien wird versucht, die Zahl der Selbsthilfegruppen genauer zu bestimmen. Die genaueste Untersuchung stammt aus den 1990er-Jahren vom Institut für Sozialwissenschaftliche Analysen und Beratung (ISAB). Diese ermittelte eine Gesamtzahl von 67.500 Selbsthilfegruppen in Deutschland.

Neuer ist eine vom Bundesgesundheitsministerium finanzierte Studie (SHILD) aus dem Jahr 2015 nur für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Anhand der Angaben der teilnehmenden Selbsthilfekontaktstellen wurde die Zahlen hochgerechnet. Selbsthilfekontaktstellen unterstützen demnach bundesweit rund 54.000 Selbsthilfegruppen. Etwa zwei Drittel der gesundheitsbezogenen Gruppen arbeiten zu chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Hinzu kommt eine unbestimmte Zahl von Selbsthilfegruppen, die nicht bei Selbsthilfekontaktstellen registriert sind sowie diejenigen zu sozialen Themen.

Wie viele Menschen sind in Deutschland in Selbsthilfegruppen aktiv?

Laut Schätzungen nehmen 3,5 Millionen Menschen in Deutschland an Selbsthilfegruppen teil – also etwa eine von zwanzig Personen hierzulande.

Im Laufe des Lebens nimmt jede*r zehnte Erwachsene einmal an einer Selbsthilfegruppe teil, entweder als selbst Betroffener oder als Angehöriger.

An den regelmäßigen Gruppentreffen der einzelnen Selbsthilfegruppen nehmen oft etwa 6 bis 12 Personen teil. Das ist aber sehr unterschiedlich und kann nur bei der Selbsthilfegruppe direkt erfragt werden.

Was sind Selbsthilfekontaktstellen?

Selbsthilfekontaktstellen sind Beratungsstellen zum Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe.

Die Arbeit einer Selbsthilfekontaktstelle umfasst dieses Angebot:

- Sie vermitteln Interessierte an bestehende Selbsthilfegruppen in der Nähe.
- Sie unterstützen bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.
- Sie unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen zum Beispiel durch Fortbildungen.
- Sie informieren auch über professionelle Hilfsangebote in der Region.

In Selbsthilfekontaktstellen sind – anders als in Selbsthilfegruppen – keine Ehrenamtlichen tätig, sondern hauptamtliche Fachkräfte. Deutschlandweit gibt es rund 300 Selbsthilfekontaktstellen, hinzu kommen weitere Nebenstellen dieser Einrichtungen. NAKOS betreibt eine Datenbank mit den Selbsthilfekontaktstellen, die ROTEN ADRESSEN.

Wo finde ich noch Unterstützung?

Außer den Selbsthilfekontaktstellen unterstützen Selbsthilfeorganisationen Interessierte zum Thema Selbsthilfe. Selbsthilfeorganisationen sind Landesverbände oder Bundesverbände zu einem bestimmten Problem. Die Verbände informieren beispielsweise zu einer Krankheit und vermitteln an örtliche Gruppen, die zu dem Verband gehören.
In Deutschland gibt es rund 280 bundesweite Selbsthilfeorganisationen. NAKOS betreibt eine Datenbank der bundesweiten Selbsthilfevereinigungen, die GRÜNEN ADRESSEN.

Quelle: nakos.de

Unterstützung durch UVSD SchmerzLOS e. V.

Natürlich bietet UVSD SchmerzLOS ein umfangreiches Anbot für seine Selbsthilfegruppe. Eine kleine Auswahl finden Sie auf Seite 7 oder auf unserer Internetseite:
www.uvsd-schmerzlos.de/selbsthilfegruppe/unterstützung-für-gruppenleiter/
Lesen Sie auch unseren Beitrag über das diesjährige Gruppenbegleiter-Treffen auf Seite 16.
Bei weiteren Fragen rufen Sie uns einfach an:
0 43 21 - 8 77 62 55
oder schreiben Sie uns eine E-Mail an:
info@schmerzlos-ev.de

Bild © von Peggy und Marco Lachmann-Anke / Pixabay

Wie verläuft eine Selbsthilfegruppen-Gründung mit UVSD SchmerzLOS e. V.?

Interview mit der Vorsitzenden von UVSD SchmerzLOS e. V., Heike Norda

Frau Norda, stellen wir uns vor, es gibt einen Menschen mit chronischen Schmerzen, der eine Selbsthilfegruppe gründen möchte. Wie läuft das im Idealfall ab?
Man kann sich an uns wenden. Wir raten immer, auch die nächstgelegene Selbsthilfekontaktstelle mit einzubeziehen. Dann muss man einen Raum finden, dabei helfen die Selbsthilfekontaktstellen. Wenn die Gründung mit der Hilfe von UVSD SchmerzLOS e. V. abläuft, organisieren wir eine öffentliche Vortrags-Veranstaltung, etwa mit einem Schmerzexperten vor Ort und einem Vortrag über Selbsthilfe von uns. Die Informationen über die Gruppengründung und die Vorträge sollten in die Öffentlichkeit, auch zu den örtlichen Zeitungen. Am Veranstaltungsabend selbst bietet es sich an, nach den Vorträgen und einer kurzen Pause direkt einen Kennenlernrunde mit denjenigen zu machen, die an der Selbsthilfegruppe interessiert sind. Perfekt ist es, wenn schon ein Raum für die nächsten Treffen feststeht.

Kommt zu jedem Treffen jemand von SchmerzLOS?
In aller Regel begleiten wir die neue Gruppe zweimal, wenn es erfolgversprechend und nötig ist, auch noch ein weiteres Mal. Später wird das neue Leitungsteam aber nicht hängengelassen, sondern sie können sich mit allen Fragen an uns wenden. Wir unterstützen auch dabei, sich mit der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle zu vernetzen.

Weshalb sollte sich ein Leitungsteam finden? Reicht es nicht, wenn einer die Verantwortung übernimmt?
Das ist nach unserer Erfahrung nicht gut, denn ein einzelner Betroffener sollte mindestens einen weiteren Betroffenen haben, die sich gegenseitig unterstützen und die notwendigen Arbeiten aufteilen. Einer ist vielleicht auch mal im Urlaub oder krank. Das ist sonst immer eine Einschränkung für die Gruppe, wenn der einzige Gruppenleiter fehlt.

Welche Arbeiten fallen denn für eine Gruppenleitung an?
Das ist unterschiedlich. Einer kümmert sich vielleicht um die Organisation des Raumes inklusive der Schlüsselfrage. Ein anderer übernimmt vielleicht die Öffentlichkeitsarbeit, ist Ansprechpartner für andere Interessierte. Einer kann die Finanzen übernehmen, sofern Fördergelder beantragt werden. Bei der Beantragung solcher Fördergelder sollte man eng mit der örtlichen Kontaktstelle zusammenarbeiten, die die Gegebenheiten in der Region genau kennt. Einer hält den Kontakt zum Verein. Es gibt viele weitere „Aufgaben", die aber alle nicht so anspruchsvoll sind, wie es sich anhört. Die Moderation kann auch unter den Teilnehmern der SHG wechseln.

Wie oft sollte sich eine Selbsthilfegruppe treffen?
Die meisten Gruppen unter unserem Dach treffen sich monatlich. Aber auch häufigere Treffen sind möglich oder Kombinationen, z. B. einmal im Monat ein Treffen und einmal im Monat eine gemeinsame Aktivität wie ein Spaziergang. Das Austauschtreffen sollte zu einer solchen Uhrzeit stattfinden, dass es auch Berufstätigen ermöglicht wird, teilzunehmen.

Welche Unterstützung bekommt die neue Gruppe vom Verein?
Voraussetzung ist, dass mindestens das neue Leitungsteam Mitglied bei UVSD SchmerzLOS e. V. wird. Wir bieten monatliche Austauschtreffen unter den bundesweit agierenden Gruppenleitungen an, dazu bestimmte Fortbildungsangebote. Regelmäßig weisen wir auf überörtliche Fortbildungen hin. In einigen Bundesländern gibt es auch Selbsthilfeakademien, wie in Schleswig-Holstein, NRW oder Sachsen. Deren Angebote sind teilweise online, so dass man auch daran teilnehmen kann, wenn man nicht in dem jeweiligen Bundesland wohnt. Einmal pro Jahr führen wir einen mehrtägigen Workshop für unsere SHG-Begleitungen in Präsenz durch. Wenn eine neue SHG in der Anfangszeit Ausgaben hat, wie z. B. kleine Mietzahlungen, übernehmen wir diese nach Rücksprache, bis die neue SHG Fördergelder beantragen kann. Wir stellen eine Menge an Informationsmaterial zur Verfügung. Dazu gibt es auf unserer Website einen internen Bereich für unsere Gruppenleitungen. Auch Musterflyer stellen wir dort vor oder ein Handout für Gruppenbegleiter. Auf der Plattform Threema bieten wir auch eine Gruppenbegleiterchat an. Die einmaligen Kosten für den Threema-Zugang übernehmen wir für unsere Gruppenleitungen.

Welche Fördergelder kann man beantragen und wofür darf man diese ausgeben?
Im Sozialgesetzbuch V § 20h ist festgehalten, dass die gesundheitsbezogene Selbsthilfe von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt werden muss, weil die Selbsthilfe mittlerweile als eigene Säule im Gesundheitswesen angesehen wird. Die gesetzlichen Krankenkassen müssen einen festen Betrag pro Versichertem pro Jahr ausschütten, der an die Selbsthilfe geht. Dazu gibt es einen Leitfaden des GKV-Spitzenverbands, der Einzelheiten regelt. Die Empfänger der Förderung sind Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen. Mit den Geldern können Gruppen Mieten, Büromaterial, Kontoführungsgebühren, Schulungen und vieles mehr finanzieren. Natürlich ist die Zahlung einer Weihnachtsfeier, eines Ausflugs oder eines Restaurantbesuchs von der Krankenkassenförderung nicht möglich. Die Höhe der Fördermittel ist gesetzlich vorgeschrieben. Für das Jahr 2024 belaufen sich die Fördermittel – bei einem Richtwert pro Versicherten von 1,23 Euro – auf insgesamt 90,62 Millionen Euro in Deutschland. Auch daran kann man erkennen, dass die Selbsthilfearbeit vom Gesetzgeber wertgeschätzt wird und wichtig ist.

Bild © Stockfotos MG auf / Stockadobe

Wie viele Interessierte sind Voraussetzung für eine Gruppengründung?
Das ist meiner Meinung nach eine falsch gestellte Frage, denn auch 2 oder 3 Betroffene können ein gutes Gespräch, einen guten Austausch haben. Viele Selbsthilfegruppen fangen mit sehr wenigen Interessierten an. Das entwickelt sich dann langsam. Eine Gruppe ist immer auch ein dynamisches Geschehen.

Was kann man tun, wenn immer weniger Betroffene zu den Treffen kommen?
Man kann einen Zeitungsartikel über die Gruppe oder das Krankheitsbild lancieren oder eine öffentliche Vortragsveranstaltung durchführen. Meiner Meinung nach ist es auch wichtig, dass die Schmerztherapeuten, Ärzte, Physiotherapeuten usw., in der Region wissen, dass es die Gruppe gibt. Schön ist es auch, wenn man diesen Behandlern einen Flyer mit den Kontaktdaten der Ansprechpartner der SHG zur Verfügung stellen kann. Es gibt auch Gruppenleitungen in unserem Verein, die sich und ihre Arbeit persönlich bei den Behandlungseinrichtungen in der Umgebung vorstellen. Viele Ärzte wissen nicht genau, was in einer Selbsthilfegruppe genau gemacht wird. Es wabert immer noch die Vorstellung herum, dass man in der Selbsthilfegruppe „im Stuhlkreis sitzt und jammert". Manche Ärzte denken auch, dass sich die Teilnehmenden gegenseitig durch ihre Krankheitsschilderungen herunterziehen. Im Stuhlkreis sitzen, das kann stimmen. Es ist aber nicht so, dass man ständig „nur" über seine Erkrankung redet. Ich erlebe das oft so, dass man sich gegenseitig positiv unterstützt. Es ist schön, wenn man sich nicht ständig erklären muss, sondern alle in irgendeiner Form betroffen sind. Gemeinsam versuchen wir, unser Schicksal zu meistern und unsere Lebenssituation zu verbessern. Natürlich spricht man auch über Behandler und die eigenen Erfahrungen, die man gemacht hat. Aber wir wissen alle, dass das höchst individuell ist. Bei der Behandlung einer chronischen Krankheit muss die „Chemie" zwischen Arzt und Patient stimmen. Manche

Menschen lehnen zum Beispiel die Einnahme von Medikamenten grundsätzlich ab. Das kann man den anderen mitteilen, aber ich finde es auch gut in der Gruppe, dass niemand dem anderen seine Meinung überstülpen möchte, sondern man immer nur von sich selbst in der Ich-Form spricht. Im Laufe der Zeit steigert sich bei den Teilnehmern das Wissen über die Krankheit und die Gesundheitskompetenz.

Ist der Datenschutz in der Gruppe gewährleistet?
Das ist eine gute Frage, denn die wichtigste Regel in der Selbsthilfegruppe lautet: Alles, was hier gesprochen wird, verlässt nicht den Raum, bleibt also vertraulich.

Gibt es Gruppenregeln?
Das entscheidet jede Gruppe für sich selbst. Oft ist es in der Anfangszeit wichtig, dass man sich auf gemeinsame Regeln verständigt und diese auch sichtbar macht, z. B. im Raum aushängt. Im Laufe der Zeit gehen die Regeln allen in Fleisch und Blut über, so dass man meistens nicht mehr darüber sprechen muss. Neuen in der Gruppe sollte man aber die Regeln mitteilen.

Weshalb ist eine Beteiligung an einer Selbsthilfegruppe sinnvoll, wenn man eine chronische Erkrankung hat?
Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe bietet Menschen mit Erkrankungen und Behinderungen wertvolle Hilfe, Unterstützung und Rat. Man muss sich nicht erklären, wie es oft gegenüber nicht Betroffenen ist, die die Einschränkungen durch die chronischen Schmerzen oft nicht nachvollziehen können, weil man diese Erkrankung in der Regel einem Menschen nicht ansieht. Die positive Erfahrung, anderen Menschen zu helfen und selbst Unterstützung zu erhalten, kann das eigene Selbstwertgefühl stärken. Dieses persönliche Wachstum wirkt kräftigend und motivierend. Auf diese Weise wird auch die allgemeine Lebensqualität Betroffener verbessert.

Ist es nicht peinlich, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen?
Manche Menschen empfinden es als schwierig, persönliche Probleme vor Fremden anzusprechen. In Selbsthilfegruppen herrscht jedoch ein vertrauensvolles und diskretes Miteinander. Niemand muss sich öffnen, wenn er oder sie es nicht möchte. Wer den Mut gefasst hat, kann auf Diskretion vertrauen. Hierzu gibt es in den meisten Gruppen klare Regeln.
Auch muss sich niemand sorgen, unfreiwillig als Mitglied einer Selbsthilfegruppe „geoutet" zu werden. Es gibt keine öffentlichen Listen, die die Mitglieder preisgeben. Allerdings entwickeln Betroffene oft ein Gefühl von Stolz, ihr Problem selbst in die Hand genommen zu haben und gehen vollkommen offen mit ihrer Gruppenteilnahme um.

In eine Selbsthilfegruppe sind doch nur Laien, weshalb sollte ich davon profitieren?
Für Betroffene ist das weitreichende Wissen, das sich schon länger in der Selbsthilfe Tätige angeeignet haben, eine große Hilfe. Gleichzeitig bieten Selbsthilfegruppen wertvolles Erfahrungswissen und emotionale Unterstützung. Mitglieder lernen voneinander, wie sie mit ihren tagtäglichen Hürden umgehen können, und finden neue Bewältigungsstrategien. Selbsthilfe bestärkt Betroffene, verbessert ihre Lebensqualität und fördert ihre Selbstbestimmung im Umgang mit Krankheiten und Herausforderungen. Behandler, die eine chronische Erkrankung diagnostizieren, haben oft nicht stundenlang Zeit, dies mit dem Patienten zu besprechen. Oft sind es auch Alltagsfragen, die auftauchen, die man gut und sinnvoll mit anderen Betroffenen beraten kann.
Dies bedeutet jedoch nicht, dass Selbsthilfegruppen eine professionelle medizinische oder psychologische Beratung ersetzen können. Vielmehr ist sie als wertvolle Ergänzung zum klassischen Gesundheitssystem zu sehen.
Erlauben Sie mir noch eine persönliche Anmerkung: Ich habe schon lange Jahre chronische Schmerzen. Eine Zeitlang war ich deswegen sehr verzweifelt und konnte es mir nicht vorstellen, damit „alt zu werden". Mir hätte es rückblickend so sehr geholfen, wenn ich mit einem anderen Betroffenen hätte sprechen können, der solche Schmerzen schon lange hat und damit im Alltag eine machbare Lösung gefunden hat. Heute kann ich für mich selbst sagen, dass mein Glas Wasser halb voll und nicht halb leer ist. Heutzutage weiß man viel mehr über die positiven Auswirkungen einer Selbsthilfegruppe. So geben Behandler öfter als früher den Rat, sich an andere Betroffen für einen Austausch zu wenden. Das ist eine gute Entwicklung.

Wo kann man sich noch über Selbsthilfe informieren?
Neben den Websites von Selbsthilfeorganisationen kann man bei NAKOS, der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe nachschauen. Dort wird eine Fülle von Material bereitgehalten.

Quellen: NAKOS, BAG Selbsthilfe

Anmerkung: Zur leichteren Lesbarkeit wurde stets das männliche Geschlecht verwendet. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gemeint.

Interview mit der Vorsitzenden von UVSD SchmerzLOS e. V., Heike Norda

Bild: © Gütafotostudio/ Stock.adobe

Gruppengründung – UVSD SchmerzLOS hilft und unterstützt euch dabei!

Selbsthilfe hilft!
Selbsthilfegruppen sind in unserem Gesundheitssystem zu einem unverzichtbaren Element geworden. Sie dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Hilfe von Betroffenen und Angehörigen.

Ja! Die Unterstützung durch andere hilft, Krisen zu meistern. In Selbsthilfegruppen geschieht genau das: Menschen helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Es entlastet zu merken, dass man nicht alleine mit seinem Problem dasteht.

Was brauche ich, um eine Gruppe zu gründen?
Du brauchst nur Lust und Bereitschaft, gemeinsam mit uns und anderen aktiv zu werden. Wir begleiten dich bei den ersten Schritten! Eine Mitgliedschaft in unserer starken Gemeinschaft steht Dir dabei zur Seite.

Unser Leitbild...
Gemeinsam gegen den Schmerz
Wir sehen in chronischen Schmerzen nicht nur ein Symptom, sondern eine eigenständige Krankheit. Diese bedarf einer therapeutischen Behandlung und ist als bio-psycho-soziales Gesamtereignis anzusehen und zu behandeln.
Wir arbeiten unabhängig von der Pharmaindustrie und transparent gegenüber unseren Mitgliedern, aber auch allen anderen Institutionen gegenüber.

...unsere Vision...
ist ein reger Austausch von Betroffenen, Angehörigen, Therapeuten und Ärzten auf Augenhöhe, sowie die Mitwirkung bei Patientenleitlinien und Patientenbefragungen.

... unser Ziel:
weitere Gründungen und die Begleitung von Selbsthilfegruppen, damit jeder die Möglichkeit hat aktiv und selbständig etwas für seine Schmerzerkrankung tun zu können.

Die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Belange der Schmerzerkrankten.
Dafür soll die Zahl der Mitglieder deutlich erhöht werden, um auch auf politischer Ebene mitwirken zu können, ganz im Sinne der Schmerzpatienten.

Vorstellung der SchmerzLOS Selbsthilfegruppen

SchmerzLOS SHG Gießen

Am 14.02.2024 fand in den Räumen des Philosophikums 1 der Universität in Gießen die Gründungsveranstaltung der neuen SHG Gruppe SchmerzLOS statt.
Viele Interessierte waren erschienen und verfolgten die unterschiedlichen Informationen zu den Themen Schmerz und Selbsthilfegruppen. Danach wurde ein Termin für ein erstes Treffen festgelegt. Vorstandsmitglied Helge Libera war nun unser Ansprechpartner und Gründungshelfer. Vielen Dank dafür, lieber Helge.
Im ersten Treffen konnten wir schon etwas näher den Ablauf eines Treffens kennenlernen und uns beschnuppern. Wir besprachen unsere Anliegen, Vorstellungen und Bedürfnisse und fragten Helge „Löcher in den Bauch".
Bereits bei unserem 2. Treffen wurden wir auf unsere eigenen Füße gestellt. Schnell fanden sich 2 GruppenbegleiterInnen für die Weiterführung unserer SHG und somit konnte es los gehen!
Mittlerweile haben wir uns weitere Male getroffen. Unsere Gruppe wächst bereits nach kurzer Zeit, und man spürt eine sehr angenehme und wertschätzende Atmosphäre im Miteinander. Junge Menschen würden wohl sagen „läuft" und wie eine Teilnehmerin feststellte: „Lange habe ich nach einer solchen Gruppe gesucht und nun gefunden!"
Britta Ronthaler (Gruppenbegleiterin SHG Gießen)

SchmerzLOS SHG Göttingen

…und im Zweifelsfall: mit Humor

Chronische Schmerzen können in unterschiedlichsten Formen auftreten, von A wie Arthrose über N (oder P) wie (Poly-) Neuropathie bis Z wie ziehender Spannungskopfschmerz. Aber eins ist ihnen allen gemein: sie beeinträchtigen die Betroffenen, oft samt Umfeld, stark in ihrem Alltag und nagen mit der Zeit meist auch die stärkste Psyche an.

Es gibt hier viele und lange „Krankheitskarrieren" mit vielen frustrierenden Erfahrungen, die alles andere als selten sind. Umso wichtiger ist es für Betroffene, sich gegenseitig zu unterstützen und sich in ihrer Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Zu diesem Zweck hat sich in Göttingen (aus Anlass eines Schmerztages an der Universitätsmedizin Göttingen) 2016 eine Selbsthilfegruppe zusammengefunden, die sich seither in unterschiedlicher Besetzung, i.d.R. einmal im Monat trifft. Von dem ca. einem Dutzend Namen auf unserer Liste kommen dabei meist zwischen 4-8 Personen zusammen, so dass ein Austausch möglich, aber die Atmosphäre trotzdem geschützt und „familiär" ist. Neue Leidensgenoss-/innen können gerne dazu stoßen.

Die Zusammenarbeit mit dem bundesweit tätigen Verein „UVSD SchmerzLOS e.V." unterstützt uns. Eine Mitgliedschaft wäre gerne gesehen, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme der Göttinger Gruppe.
Unsere Inhalte bestehen im Wesentlichen aus drei Säulen:
(a) gemeinsamer Austausch und gegenseitige Tipps,
(b) fachlicher und wissenschaftlicher Input durch Vorträge und Therapie-Vorstellungen und- last, not least!
(c) rein, „gemütlichen" praxisorientierten Treffen, in denen wir bei gemeinsamen Essen oder Freizeitaktivitäten unser Gefühl für die Selbstwirksamkeit stärken, erfahren, was trotz Einschränkungen noch geht und so die Schmerzen im Leben von einer führenden in eine Nebenrolle schicken.
Hierbei spätestens kommt dann auch der titelgebende Humor zum Tragen, denn den bewahren wir uns tunlichst mit & trotz Schmerzen und können bestätigen: Lachen ist eine gut unterstützende Medizin!

Wer sich angesprochen fühlt, kann sich für einen ersten Austausch, Ort und Zeit unserer Treffen, gerne unter:
goettingen@schmerzlos-ev.de melden.

SchmerzLOS SHG Hamburg 2

Hallo!

Wir sind die Gruppe SchmerzLOS Hamburg 2. Uns gibt es seit 2022 und mittlerweile besteht unsere Gruppe aus 9 Teilnehmern.
Aber auch wenn nicht jedes Mal alle da sind, sind wir so etwas wie eine kleine Familie geworden. Und wir freuen uns über jeden, der Teil davon werden will. Bei uns hat immer jemand ein offenes Ohr für alle Anliegen. Nicht nur für chronische Schmerzen. Wir alle wissen, wie sich ein Leben mit chronischen Schmerzen anfühlt und welche Herausforderungen man täglich zu stemmen hat. Und nach jedem Treffen denkt man: „Vielleicht kennen wir uns alle schon ganz ganz lange. Einfach weil wir Menschen sind."

SchmerzLOS Hamburg 2

SchmerzLOS SHG Hamburg 3

Wir möchten euch unsere Gruppe von SchmerzLOS SHG Hamburg 3 gern vorstellen.

Unsere Gruppe besteht seit 2017 und hat insgesamt 13 Teilnehmer.
Wir treffen uns, wenn möglich alle, einmal im Monat, worauf sich alle immer sehr freuen.
Außer den gemeinsamen Gesprächen und dem Erfahrungsaustausch machen wir, wenn möglich und gewollt, Ausflüge, ein Sommerfest und jedes Jahr auch eine Weihnachtsfeier mit einem Essen und machen dabei z.B. Julklapp.
Wir laden, wenn möglich, auch spezielle Fachärzte oder Physiotherapeuten zu Vorträgen ein.
Als Gruppenleiterinnen versuchen wir immer, ein offenes Ohr für unsere Teilnehmer zu haben, damit sich auch alle in der Gruppe wohlfühlen können.
So bleibt unser Gruppenleben lebendig und auch für die Zukunft interessant.

Wir wünschen allen Lesern eine gute Zeit!

Petra Maziol und Gruppenleiterin Silke Korf

Berichte aus der SchmerzLOS Selbsthilfegruppen

SchmerzLOS SHG Kiel

Selbsthilfegruppe Kiel lud zum Vortragsabend ein

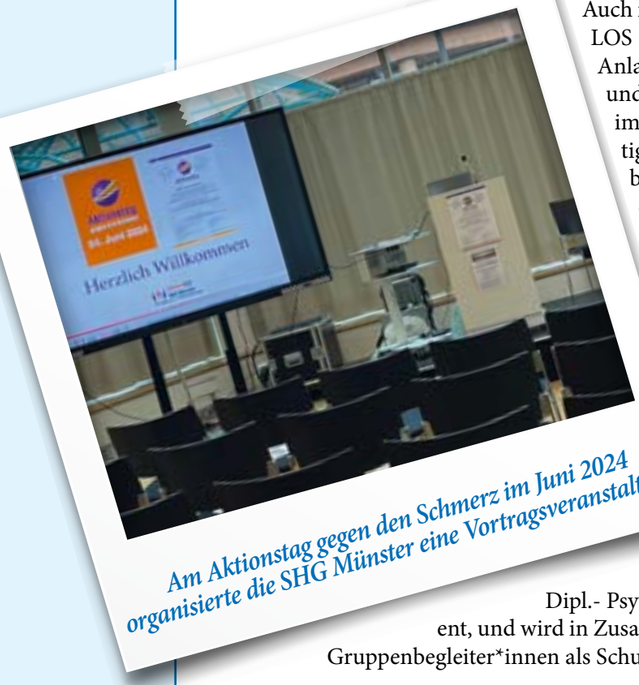
Gruppenbegleiterin: Nicole Baumann

Im Juni organisierte die SHG Kiel einen Vortragsabend in einem Nachbarschaftstreff im Kieler Norden. Es sollten nicht nur 2 Vorträge gehalten werden, sondern Nicole Baumann, die Ansprechpartnerin für die Kieler Selbsthilfegruppe, stellte das Programm „Schritt ins Leben“ (SiL) vor. Sie hat die Peer-Coach-Ausbildung dazu absolviert und startet in diesem Herbst mit einer SiL-Gruppe.
Frau Dr. Sabine Schulzeck, eine Schmerztherapeutin aus einer Kieler Praxis, erklärte den Anwesenden, was man tun kann, wenn man die Diagnose Chronische Schmerzen bekommt. Hier wurde aber auch deutlich, dass die Versorgung mit ausgebildeten Schmerztherapeuten, also Ärzten mit der Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie, überhaupt nicht ausreichend ist. Allein in Schleswig-Holstein gibt es ungefähr 90.000 Menschen mit einer schweren Schmerzerkrankung, deren Leben durch die Erkrankung in hohem Maße beeinträchtigt ist. Demgegenüber stehen 30 bis 40 Ärzte mit der Zusatzbezeichnung, die jeweils im Quartal nur 300 Patienten behandeln dürfen. Dazu gehen in den nächsten drei Jahren rund die Hälfte dieser wenigen Schmerztherapeuten in dem Bundesland in den Ruhestand. Im gesamten Bundesgebiet sieht es nicht viel besser aus. Nicole Baumann, die auch die Telefondienst-Vertretung für den Verein macht, sagt: „Kein Wunder, dass wir oft am Telefon ganz verzweifelte Schmerzpatienten haben, die gar keine Hoffnung auf Besserung mehr haben. Da sind Gespräche nötig, die von uns viel Geduld und Kraft erfordern.“

Als 2. Referentin erzählte Heike Norda, die Vorsitzende von UVSD SchmerzLOS e V., welche Wege aus der Schmerzfalle es für Betroffen geben kann. Ein solcher Weg kann die aktive Teilnahme an der Selbsthilfegruppe sein.

Die Gruppe in Kiel freut sich über Ihr Interesse unter **Mail: kiel@schmerzlos-ev.de**. Unter dieser Mailadresse können Sie auch weitere Informationen zur neuen SiL-Gruppe erhalten.

SchmerzLOS SHG Münster



Am Aktionstag gegen den Schmerz im Juni 2024 organisierte die SHG Münster eine Vortragsveranstaltung.

Auch in Münster ist die Selbsthilfegruppe SchmerzLOS vertreten und bietet dadurch eine wichtige Anlaufstelle für Schmerzpatient*innen in Münster und Umgebung. Diese Gruppe trifft sich einmal im Monat für den Austausch und die gegenseitige Unterstützung. Ergänzt wird dieses Angebot durch die Online Selbsthilfegruppe, die es den Teilnehmer*innen ermöglicht, von zu Hause aus an regelmäßigen Treffen und Workshops teilzunehmen.

Carmen-Anna Heinrichs, Gruppenbegleiterin von SchmerzLOS Münster, hat ebenfalls die Ausbildung zum Peer-Coach für das Programm SIL, Schritt ins Leben, absolviert. Das strukturierte SIL-Programm vermittelt innerhalb von 12 aufeinanderfolgenden Terminen klare Methoden als Hilfen für die persönliche Schmerzbewältigung. Entwickelt wurde das Programm von Dipl.- Psychologen Gideon Franck, selbst Schmerzpatient, und wird in Zusammenarbeit mit UVSD SchmerzLOS e.V. den Gruppenbegleiter*innen als Schulung zum Peer-Coach angeboten.

Zahlreiche Teilnehmer*innen des Programms und der Selbsthilfegruppe berichten von positiven Veränderungen in ihrem Leben.

Anna M., eine langjährige Schmerzpatientin, sagt: „Durch die regelmäßigen Treffen habe ich nicht nur neue Freunde gefunden, sondern auch gelernt, wie ich mit meinen Schmerzen besser umgehen kann. Die Tipps und Übungen, die wir in der Gruppe besprechen, haben meine Lebensqualität erheblich verbessert.“ Solche Erfahrungsberichte sind ein starkes Zeugnis für die Wirksamkeit der angebotenen Programme.

Wer Kontakt zur Gruppe in Münster aufnehmen möchte: **muenster@schmerzlos-ev.de** oder telefonisch unter: **0171 84 95 447**.

SchmerzLOS SHG Neumünster 1

Unsere Gruppe wurde 2004 gegründet. Seitdem treffen wir uns regelmäßig.
Das sagen Mitglieder dieser Selbsthilfegruppe: „Wir tauschen Erfahrungen aus über Ärzte, Medikamente, Therapien und Behandlungen. Dazu geben wir uns gegenseitig Rat und nehmen Ratschläge an. Wir sind alle Schmerzpatienten. Manchmal laden wir Gäste ein, z. B. Ärzte oder Therapeuten. Wir machen Ausflüge, gehen essen oder Kaffee trinken oder besuchen Vorträge. Gemeinsam wollen wir auf unsere Situation aufmerksam machen und neue Ziele erreichen. Gemeinsam sind wir stark!“

SchmerzLOS SHG Neumünster 1

„Wir nehmen teil am Leben der anderen in der Gruppe, ob es etwas Trauriges oder etwas Schönes ist. Wir machen Ausflüge und lachen viel miteinander. Wir sind eine Gruppe von Betroffenen mit chronischen Schmerzen, die ihre Geschichten miteinander teilen.
Die Gruppe bringt mir eine Art Zufriedenheit
und ich merke, dass ich nicht alleine bin mit meinen Schmerzen.“

„Wir tauschen uns aus über den Schmerz, Behandlungen, Erfahrungen mit Ärzten und Therapien und die Medikationen. Wir sind eine Gruppe Gleichgesinnter mit chronischen Schmerzen. An besonderen Dingen machen wir Öffentlichkeitsarbeit, private Unternehmungen wie Tagesausflüge, um vom Schmerz Abstand zu gewinnen, zu lachen und dem Zusammenhalt zu stärken. Manchmal hören wir auch Fachvorträge durch Ärzte und Therapeuten. Die Gruppe stärkt mein Selbstbewusstsein und ich lerne, besser mit Schmerzen umgehen zu können, Emotionen zuzulassen, Verständnis aufzubringen, aber auch Fröhlichkeit, die den Schmerz kurzfristig vergessen lässt. Wir sind bei dem Verein SchmerzLOS, weil viele Mitglieder die Gemeinschaft stärken und so eine breitere Schicht von Schmerzpatienten erreicht werden kann.“

„Unsere SchmerzLOS-Gruppe besteht aus Frauen mit verschiedenen Krankheiten und den dazu gehörenden Schmerzen. Wir nehmen natürlich auch Männer als Mitglieder auf. Wir treffen uns einmal im Monat für eine Gesprächsgruppe und tauschen uns über Medikamente, Ärzte und alltägliche Dinge aus und geben Ratschläge, die auch gern angenommen werden. Sehr interessant sind auch Vorträge von Fachärzten zum Thema Schmerz, an denen fast die ganze Gruppe teilnimmt. Es werden auch Tagesfahrten unternommen, z. B. zur Kieler Woche oder an die Nordsee, den Nord-Ostsee-Kanal, oder wir gehen zum Essen in ein Restaurant. In der Gruppe fühle ich mich in einem geschützten Raum, so, als wenn ich in einer Schutzhülle stecke. Was drum herum ist, kann mir nichts anhaben. Ich fühle mich verstanden und muss auch nicht viel erklären, wenn es mir nicht gut geht. Wir sind eine SchmerzLOS-Gruppe, weil wir uns alle gut verstehen und eine sehr nette Gruppenleiterin haben.“

SchmerzLOS SHG Neumünster 2

Unsere Gruppe SchmerzLOS II (Chronische Schmerzen) wurde 2018 gegründet. Wir sind 7 Personen im Alter von 58 bis 84 Jahren und treffen uns regelmäßig jeden 1. Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr im DRK-Haus in Neumünster. Jeder hat Gelegenheit zu berichten, wie es ihr/ihm aktuell geht und was belastend oder schwierig war. Wir hören einander zu, gehen auf Fragen ein und diskutieren. Wir geben uns Tipps und Anregungen.

SchmerzLOS SHG Neumünster 2

Über die Gruppentreffen hinaus machen wir einmal im Jahr eine gemütliche Kaffeestunde in einem Café in bzw. im Umkreis von Neumünster. Weil einige von uns Probleme beim Laufen haben, können wir größere Ausflüge nicht unternehmen,

Ein paarmal haben wir uns auch mit der Gruppe SchmerzLOS I zu einem gemeinsamen Abendessen getroffen.

Auf die Frage an die Gruppenmitglieder, warum sie gern und immer wieder zu den Treffen kommen und was ihnen besonders gefällt, kamen u.a. folgende Stichworte als Antworten:

- Austausch von Erfahrungen
- auf andere Gedanken zu kommen und dann die Schmerzen nicht so zu spüren
- Erhalt von Infos
- Verständnis für Schmerzen und Launen
- Ablenkung von den Schmerzen
- Zusammen lachen und auch mal traurig sein
- Freundschaft
- Probleme erzählen und besprechen
- Ich bin gern in der Gruppe
- Erfahrungen austauschen

Unsere Gruppe ist offen für neue Mitglieder.

- *Wolfgang Müller: "Ergotherapie und Schmerzen"*

Workshop der Gruppenleitungen im September 2024 in Rehberg-Loccum

„Das waren harmonische Tage und ein gelungener Workshop“, sagte eine Gruppenleiterin von UVSD SchmerzLOS e. V. Von Freitag bis Sonntag trafen sich 17 Gruppenleiterinnen und der Vorstand im Denkhaus in Loccum. Als besonderen Gast konnten die Teilnehmer Gonzo, den Hund von Nicole Baumann aus Kiel, begrüßen. Er wirkte teilweise als persönlicher Glücksbringer, denn er ließ sich von allen gern streicheln. Die Gruppenbegleitungen tauschten sich intensiv aus und erhielten Anregungen, z. B. zum Schwerbehindertenausweis. Die Antragsstellung hierfür ist gerade für Schmerzpatienten dadurch erschwert, dass die Erkrankung Chronische Schmerzen mit ihren bio-psycho-sozialen Anteilen immer noch nicht adäquat in der Versorgungsmedizin-Verordnung abgebildet ist. Auch eine Einführung im neurografischen Zeichnen erhielten die Teilnehmer. Ein Ergotherapeut berichtete aus seinem Berufsalltag und stellte Hilfsmittel vor. Das Projekt „Schritt ins Leben“, das durch eine Projektförderung einigen Gruppenleitungen eine intensive Schulung zum Peer-Coach ermöglichte, wurde vorgestellt. Die Teilnehmerinnen, die das Programm bei dem Psychologen Gideon Franck absolviert haben, führen die entsprechenden Kurse in ihren Heimatorten oder online durch. Das Wetter spielte ebenfalls mit, so dass die Tage zwar intensiv, aber auch schön waren. Im kommenden Jahr treffen sich die Gruppenleitungen in Hünfeld bei Fulda.

- *Claudia Jäger: "Neurografisches Zeichnen"*

Dr. Nicolas Jakobs: "Das ACT Programm - Hilfreich bei Schmerzen"

Ediko berichtet:

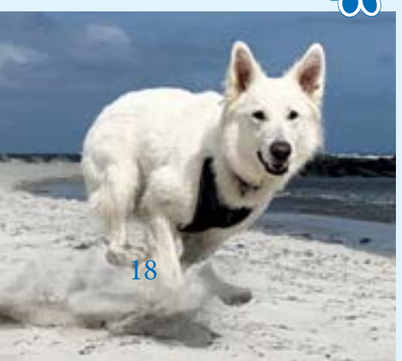
Liebe Leserin, lieber Leser,

ihr glaubt nicht, was mir neulich passiert ist: Ich wurde ausgesperrt! Der Tag war schon ganz anders verlaufen als sonst. Herrchen ist zwar mit mir spazieren gegangen, aber Frauchen hat sich an dem Tag nicht um mich gekümmert, sondern lecker riechende Sachen in der Küche hergestellt, die dann nicht sofort auf den Tisch für mein Familie kam. Auf der Terrasse wurden viele Stühle und Tische aufgestellt. Aha, das weiß ich schon, es wird viel Besuch erwartet. Im Gegensatz zu uns Hunden brauchen Menschen ja immer eine Sitzgelegenheit, während meine Kumpels und ich gern den Boden nehmen. Aber bevor es interessant wurde, ging Herrchen mit mir in die Nachbarwohnung, wo meine Hundefreundin Greta wohnt. Bei ihr sollte ich also bleiben, denn die Familie von Greta ging mit Herrchen weg.

Dann ging es los: In „meiner Wohnung“ klingelte es dauernd. Es kam also Besuch, und ich war nicht da, um den Besuch zu begrüßen, die Besucher anzubellen und Leckerlis abzustauben. Da ich das Klingeln in der Wohnung nebenan gut hören konnte, bellte ich natürlich auch jedes Mal. Danach saßen alle Menschen auf den Stühlen auf der Terrasse. Weil die Fenster in Gretas Wohnung wegen der Hitze offenstanden, konnte ich alles hören und riechen. Es müssen sehr leckere Sachen auf dem Tisch gestanden haben – sogar Käse, den ich so mag, haben sie gegessen. Jetzt muss ich es gestehen: Damit ich noch mehr sehen konnte, stand ich mit den Vorderpfoten auf der Fensterbank und konnte einige Leute erspähen. Meine beste Freundin war auch da. Herrchen hat mich auch gesehen. Nachdem alle Menschen satt waren, wurden Greta und ich erlöst und durften mit nach drüben. Fast alle Besucher kannte ich schon. Plötzlich wollte sich eine Frau ganz leise (und heimlich?) von hinten durch das Gartentürchen reinschleichen – ohne zu klingeln oder sich bei mir anzumelden! Da habe ich Alarm geschlagen! Frauchen sagte mir, dass sie doch schon da gewesen war und sich nur eine Jacke aus dem Auto geholt hätte. Das habe ich nicht gemerkt, aber trotzdem: „Normale“ Besucher kommen nicht heimlich von hinten, sondern durch die Haustür und klingeln vorher, damit ich mich auf ihren Besuch einstimmen kann. Schließlich ließ ich mich mit einer guten Portion Leckerlis besänftigen.

Vor einiger Zeit war ich wieder für einige Stunden bei meiner besten Freundin. In ihrer Wohnung gibt es kaum Hundespielzeug, aber sie hat einen roten Ball, der im Maul etwas piekt. Zunächst spucke ich den immer wieder aus, aber dann ist das Maulgefühl ganz witzig. Wir spielen dann immer damit. Sie sagt, dass sie sich früher, bevor sie ihn mir geschenkt hat, immer damit massiert hat. Nun hat sie einen neuen Ball zur Massage. Dabei würde ich meinen Ball doch gern mit ihr teilen! Wenn sie sich auf die Liege auf dem Balkon legt und Zeitung lesen will, muss ich sie immer küssen. Ihr Gesicht ist dann ja ganz in meiner Nähe…
Im Sommer bin ich wieder mit meiner Familie an der Ostsee und werde am Strand und im Wasser toben. Schaut es euch gern auf den Fotos an!

Nun wünsche ich euch allen eine gute Zeit und sage:
Tschüüüs!



Auf dem Campingplatz ist mein 2. Zuhause.

Bild © Thomas Reimer / Stock.adobe

Anfragen an Kontaktstellen fast verdoppelt, Personalausstattung gleichbleibend

NAKOS-Fact Sheet zur Befragung von Selbsthilfekontaktstellen 2023

Wie die letzte NAKOS-Befragung 2023 zeigt, haben sich Anfragen an Unterstützungseinrichtungen der Selbsthilfe gegenüber 2018 fast verdoppelt. 254 (von 289) Selbsthilfekontaktstellen mit insgesamt 795 angestellt Beschäftigten gaben dabei an, dass sie im Jahr 2021 318.270 Anfragen bearbeiteten. Im Jahr 2018 wurden noch 176.686 Anfragen angegeben.

Die meisten Menschen wendeten sich per E-Mail (154.614) und telefonisch (123.858) an die Selbsthilfeeinrichtungen. 39.798 Personen kamen mit ihrem Anliegen persönlich in die örtliche Selbsthilfekontaktstelle.

Hohe Belastung für Mitarbeitende

Während die Anfragen stark zugenommen haben, ist die Anzahl der Mitarbeitenden allerdings gleichgeblieben. 254 Selbsthilfekontaktstellen machten Angaben zu ihrer Personalsituation und benennen bundesweit insgesamt 795 Beschäftigte, 50 Prozent davon in der Fachberatung, 29 Prozent in der Sachbearbeitung und 17 Prozent mit beiden Aufgaben. Im Jahr 2019 waren es insgesamt 799 Beschäftigte in 276 Selbsthilfekontaktstellen.

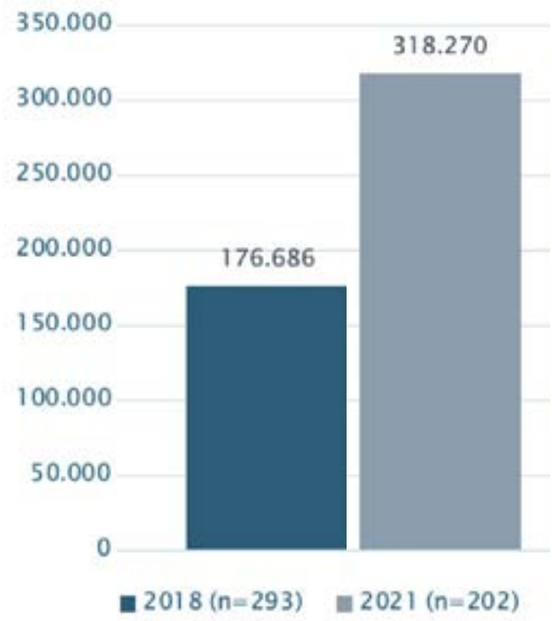
Mehr Zahlen im NAKOS-Fact Sheet

Weitere Zahlen unserer umfangreichen Befragung von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in unserem Fact Sheet. Beispielsweise erfahren Sie, wie viele Kontaktstellen in sozialen Netzwerken aktiv sind oder bei wie vielen Kontaktstellen es Selbsthilfegruppen junger Menschen im Einzugsgebiet gibt.

NAKOS-Fact Sheet Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland

Die NAKOS führt regelmäßige Befragungen durch, um die Einträge in der Datenbank ROTE ADRESSEN zu aktualisieren. Zusätzlich fragen wir dabei nach Angaben zu Strukturen und Serviceangeboten der Einrichtungen.

https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@9795



Anfragen an Kontaktstellen - Grafik: NAKOS

Selbsthilfekontaktstellen geben Hilfe zur Selbsthilfe in schwierigen Lebenslagen und stärken die Demokratie

Neben der ambulanten und der stationären Versorgung und den öffentlichen Gesundheitsdiensten ist die Selbsthilfe die vierte Säule im deutschen Gesundheitssystem. Das deutsche Gesundheitssystem setzt aktive Patientinnen und Patienten voraus, die sich selbstständig um ihre gesundheitlichen Belange kümmern.

In Neumünster stehen Hilfesuchenden seit über 30 Jahren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS) zur Seite, die sich in Trägerschaft des DRK Kreisverbands Neumünster befindet. Sie sind Menschen mit chronischen Erkrankungen und sozialen Problemen behilflich und bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei geht es von A wie Alkoholsucht bis Z wie Zöliakie (chronische Darmerkrankung). Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angsterkrankungen sind immer mehr auf dem Vormarsch, aber auch Suchterkrankungen jeglicher Art, gefolgt von Krebs-, Schmerz- und Demenzerkrankungen. Dabei geht es zum großen Teil um die Vermittlung in Selbsthilfegruppen und/ oder entsprechende Fachberatungsstellen. Aber auch die Suche nach psychotherapeutischer Behandlung nimmt einen immer größeren Platz ein. Selbsthilfekontaktstellen arbeiten niedrigschwellig, unbürokratisch und vor allem kostenfrei. Auf Wunsch selbstverständlich auch anonym.

Neben der Beratung von Betroffenen und Angehörigen unterstützen die Mitarbeitenden in den Selbsthilfekontaktstellen auch die zahlreichen Selbsthilfegruppen bei ihrer wichtigen ehrenamtlichen Arbeit. Die Gruppen erhalten Unterstützung bei der Gruppengründung, der laufenden Gruppenarbeit, der Beantragung finanzieller Förderung und werden zu verschiedenen Themen fortgebildet. Außerdem fördern die Kontaktstellen die Vernetzung zwischen den vielen verschiedenen Selbsthilfegruppen und mit weiteren Akteuren im Gesundheits- und Sozialbereich. Sollte es zu Problemen in Selbsthilfegruppen kommen, was tatsächlich nur sehr selten passiert, dann fungieren Kontaktstellenmitarbeitende als Mediatoren, sodass der Konflikt geklärt werden kann.

In Neumünster und Umland gibt es zurzeit über 100 Selbsthilfegruppen, wovon der größte Teil eng mit der Kontaktstelle zusammenarbeitet und deren professionelle Unterstützung sucht. Diese Gruppen bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit zu unterstützen, nimmt viel Zeit in Anspruch.
Im behindertengerecht ausgestatteten DRK-Haus in Neumünster treffen sich kostenfrei 40 Selbsthilfegruppen, was ein sorgfältiges Raummanagement erfordert. Die zentrale Innenstadtlage im Herzen von Schleswig-Holstein trägt zusätzlich dazu bei, dass Menschen mit seltenen Erkrankungen in Neumünster landesweite Selbsthilfegruppen gründen möchten.
Bei Gruppengründungen übernehmen die Kontaktstellen meistens die Öffentlichkeitsarbeit, bewerben die neue Gruppe und übernehmen auch das Anmeldeverfahren.

Bundesweit unterstützen über 330 hauptamtlich besetzte Selbsthilfekontaktstellen die ehrenamtliche Arbeit der Selbsthilfegruppen. In Schleswig-Holstein gibt es 14 Selbsthilfekontaktstellen in unterschiedlicher Trägerschaft. Viele Menschen wollen und müssen sich selbstständig für ihre psychische und körperliche Gesundheit engagieren. Dabei unterstützen sie die Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland. Sie sind eine ideale Ergänzung im deutschen Gesundheits- und Sozialsystem, da sie die Eigenverantwortung der Betroffenen und Angehörigen niedrigschwellig und kostenfrei fördern und unterstützen. Die Nachfrage nach Unterstützung nimmt daher bundesweit stetig zu.

Damit die Beratung und Unterstützung durch die Selbsthilfekontaktstellen für Hilfesuchende und Institutionen kostenfrei sind, erhalten die Kontaktstellen finanzielle Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen, die jeweiligen Bundesländer, die Kommunen und Kreise, die Deutsche Rentenversicherung und teilweise aus der Pflegeversicherung. Dabei gibt es große Unterschiede zwischen den Bundesländern. Wenn das Geld knapp wird, werden häufig zusätzlich noch Stiftungen bemüht, um die Qualitätsstandards zu halten. Das erfordert allerdings meistens noch den zusätzlichen Aufbau eines themenbezogenen Projekts.

Es werden von den Mitarbeiterinnen der ZKS Neumünster pro Jahr um die 5.000 Beratungskontakte mit Betroffenen, Angehörigen, Selbsthilfegruppen und professionellen Institutionen durchgeführt. Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen unterscheidet sich inhaltlich und strukturell im Hinblick auf ihre Lage. Kontaktstellen in städtischer Lage arbeiten anders als Kontaktstellen im ländlichen Raum. Gerade in strukturarmen Gebieten mit schlechter öffentlicher Verkehrsinfrastruktur ist es deutlich schwieriger, Gruppen zu gründen und am Laufen zu halten. Vielfach ist es auch Klientinnen und Klienten dort nicht möglich, aufgrund der schlechten Verkehrsanbindung im Kreisgebiet Selbsthilfegruppen zu besuchen. Teilweise werden von den Kontaktstellen auch Fahrdienste organisiert.

An viele Selbsthilfekontaktstellen sind Schwerpunktprojekte angeschlossen. In Neumünster unterhält die Kontaktstelle zusätzlich eine psychosoziale Krebsberatungsstelle und einen Chor für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Andere Kontaktstellen fördern zum Beispiel den Aufbau von Selbsthilfegruppen für junge Menschen und initiieren Stammtische, offene Treffs oder Online-Selbsthilfegruppen.

Kostenfreies Informationsmaterial zu den Unterstützungsangeboten der Selbsthilfekontaktstellen erhalten Interessierte analog in Form des gedruckten Selbsthilfewegweisers wie auch digital auf der Homepage oder in einer Selbsthilfe-App wie in Schleswig-Holstein. Tatsächlich hat sich die Auflage des gedruckten Wegweisers auf zurzeit 5.000 Exemplare in Neumünster erhöht, obwohl es mehr digitale Möglichkeiten zur Information gibt. Um allen Generationen der Hilfesuchenden gerecht zu werden, müssen von den Kontaktstellen auch alle Informationsmedien bespielt werden. Pressemitteilungen haben ebenso ihre Bedeutung behalten wie die Veröffentlichung neuer Angebote auf Facebook oder Instagram. Das erfordert zunehmend mehr Zeit für die Öffentlichkeitsarbeit.

Zusätzlich werden von den Kontaktstellen zahlreiche und oft themenbezogene Veranstaltungen organisiert und durchgeführt. Damit wird der solidarische Selbsthilfegedanke ständig öffentlich beworben als Möglichkeit einer weiteren Unterstützungsform. Da sich die Gesellschaft stetig verändert, ändern sich auch die Bedarfe. Damit der Generationswechsel in den Gruppen funktioniert und Selbsthilfethemen am Puls der Zeit sind, braucht es auch flexible Anpassung an die Bedarfe in den Selbsthilfekontaktstellen. Dass dies gelingt, hat die Coronazeit deutlich gemacht. Auch in Schleswig-Holstein entstanden schnell neue Gruppen zu Long- und Post COVID oder Post-VAC. Dazu gibt es zunehmend Online-Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfekontaktstellen sind das Sprachrohr der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gegenüber der Öffentlichkeit. Durch die aktive Mitarbeit der Selbsthilfekontaktstellen in wichtigen Gremien des Gesundheits- und Sozialbereichs und die gute Vernetzung auf allen Ebenen bewirken sie eine ständige Weiterentwicklung der Selbsthilfe und gestalten die Gesellschaft mit. Sie fördern solidarische und demokratische Prozesse in der vielfältigen und bunten Selbsthilfelandschaft und stärken damit die Demokratie in Deutschland. Eine Selbsthilfegruppe bedarf keiner professionellen Gruppenleitung. Alle Teilnehmende sind gleichberechtigt und gestalten die Inhalte aktiv und demokratisch mit. Das Geben und Nehmen von Informationen, Erfahrungen und Empathie macht Selbsthilfegruppen so wertvoll und hilft Menschen nachweislich bei der Krankheitsannahme und der Genesung. Diese Prozesse werden von den Kontaktstellen aktiv unterstützt, und dies trägt auch zum sozialen Frieden in Deutschland bei.

Solidarität und Vielfalt sind die Markenzeichen der Selbsthilfe. Dafür stehen wir Selbsthilfekontaktstellen ein.

Andrea Osbahr
Diplom Sozialpädagogin und Onkolotsin
Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
DRK Kreisverband Neumünster e. V.

Zentrale Kontaktstelle für
Selbsthilfe Neumünster

Aus dem Vereinsleben:

1. Am **Aktionstag gegen den Schmerz** waren etliche unserer Selbsthilfegruppen aktiv. So fand auch in Neumünster eine Vortragsveranstaltung statt, in der auch das 20-jährige Bestehen der Selbsthilfegruppe Neumünster gefeiert wurde. Hierzu sehen Sie Bilder vom Aktionstag in Lübeck und Neumünster.

2. Die **Schulung „Schritt ins Leben“** (SiL) ist nun abgeschlossen. In einige Orten und online wird es weitere SiL-Gruppen durch SchmerzLOS-SHG-Leitungen geben. Wir haben von der Techniker Krankenkasse erneut einen Zuschuss für die regelmäßige Supervision der neuen Peer-Coaches bekommen, für die wir uns herzlich bedanken.

Zum Jubiläum 20 Jahre SHG Neumünster 1 veranstaltete die Gruppe einen Vortragsabend. Auf dem Bild Schmerztherapeut Matthias Stöfen vom Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster.

HURRAAA! Ach nee, doch nicht

Ich habe ja jetzt mit dem Sticken angefangen. Als ich das zu bestickende Objekt in Händen hielt, eine Tischdecke, wähnte ich mich bereits auf Wolke Sieben des Hobbyhimmels. Blüten zu sticken schien mir für mich als Anfängerin auch keine besonders große Herausforderung zu sein, und sie würde bestimmt schöner werden als die Werke Picassos. Gut – ob Picasso jetzt Blüten zeichnete, entzieht sich meiner Kenntnis, aber diese Tischdecke würde in die Geschichte der modernen Stickkunst eingehen. Dessen war ich mir sicher!

Nach dem ersten Kreuzstich war ich mir aber plötzlich doch nicht mehr so sicher. Vielleicht würde meine Arbeit die Kaffeetafel bei Tante Siglinde bereichern, aber auch das stellte ich für mich in Frage. Ernüchtert machte ich mich auf den Weg in den Supermarkt, wo ich zunächst die Süßigkeiten Abteilung ansteuerte, um die Blessuren meiner verletzten Künstlerseele zu versorgen. Ich fand Joghurtmuffins, die so lecker aussahen, dass sie wie von selbst den Weg in meine Einkaufstasche fanden.

Zu Hause bereitete ich mir gleich einen Tee zu, um den Nachmittag mit einem dieser köstlichen Törtchen regelrecht zu zelebrieren. Aus meiner kleinen Privatfeier wurde dann aber nichts, weil die Törtchen staubtrocken waren und ganz gewiss kein Genuss. Statt einem zartschmelzenden Kern erlesenen Joghurts, den ich vermutete, enthielt dieses Gebäck nur Joghurtpulver. Ich bin also einmal mehr auf eine Lüge der Werbeindustrie hereingefallen.

In der Nacht nach meinem Tischdecken – Joghurtmuffin - Desaster träumte ich davon, eine berühmte Astrophysikerin zu sein. Dies sah ich als Zeichen und deckte mich daraufhin mit jeder Menge Literatur zu dem Thema ein. Dass man, bevor man zu den Größen planetarer Wissenschaftler gehört, über eine gewisse Kenntnis in Physik verfügen muss, (das beinhaltet ja auch schon das Wort AstroPHYSIK), verdrängte ich zunächst. Ich würde ganz klein anfangen. Da ich aber nicht einmal die einfachsten Grundlagen des Masse – Trägheit Gesetzes verstand, ließ ich auch diesen Gedanken fallen.

Ich musste mir eingestehen, dass ich mich selbst belog. Wahrscheinlich würde ich eine prima Kanzlerin abgeben, aber das nur am Rande. Nein – ich sollte aufhören den Schlüssel zum Glück in der Tasche übertriebener Vorstellungen zu suchen. Vielleicht steckte er ja bereits und ich schaute gar nicht hin. Ab heute lebe ich nicht mehr nach dem Motto „Höher – Schneller – Weiter“ sondern „Bescheidener – zufriedener – menschlicher“. Und dann lege ich eine gekaufte Tischdecke auf. Sieht auch schön aus.

Eure Katrin

Kolumne von Katrin Meyer

Bild © Gerd Altmann Pixabay

Informationen, die weiterhelfen

Auf unserer Internetseite: www.uvsd-schmerzlos.de/wissen-infos-bei-schmerzen/ finden Sie hilfreiche Informationen und Hilfestellung rund um das Thema Schmerzen:

- Schmerz-Lexikon:
  - Hier finden Sie Informationen von "Was ist chronischer Schmerz" über "Therapie Co." bis hin zu "Info-Flyern und Schulungen/Blogs zum Thema Schmerz
- Arzt- und Therapeutensuche
- Nützliche Adressen
- Erfahrungsberichte von Schmerzpatienten
- "Schmerz"-Telefon
- Leitlinien zu einzelnen Schmerzerkrankungen
- Informationen zu seltenen Erkrankungen
- Renten-/Krankenversicherung, Steuer & Co.

Ein weiteres hilfreiches Angebot ist unser Mini-Shop

Unter www.uvsd-schmerzlos.de/verein/mini-shop/ haben Sie die Möglichkeit, die informativen Flyer und weitere Artikel direkt bei uns zu bestellen. Folgende Flyer bieten wir Ihnen an:

1. Interdisziplinäre Multimodale Schmerztherapie
2. Schmerzen verstehen
3. Kopfschmerzen verstehen
4. Gesichtsschmerzen verstehen
5. Endometriose Schmerzen verstehen
6. CRPS verstehen
7. Restless Legs
8. Physiotherapie
9. Symptome bei Fibromyalgie
10. Schmerzskala
11. Klinik-Entlassung
12. Schwerbehinderung
13. Notfallausweis
14. Opioid-Pass
15. UVSD SchmerzLOS e. V. - Gemeinsam gegen den Schmerz
16. SHG gründen und leiten

Initiative Transparente Zivilgesellschaft

UVSD SchmerzLOS e. V. legt großen Wert auf Unabhängigkeit und Transparenz und verzichtet darum auf jegliche Zusammenarbeit mit Herstellern von Medizinprodukten. UVSD SchmerzLOS e.V. ist Mitglied der *Initiative Transparente Zivilgesellschaft* und hat sich glaubwürdig und verbindlich verpflichtet, die Mittelherkunft und ihre Verwendung öffenltich darzustellen. Als Teil der Initative ist SchmerzLOS e. V. dauerhaft angehalten, die selbstauferlegten Prinzipien zu erfüllen und wird zusätzlich unangekündigt durch die Initiative überprüft. Die ausführliche Selbstverpflichtung finden Sie auf: www.uvsd-schmerzlos.de/verein/selbstverpflichtung/

Unsere Selbsthilfegruppen bundesweit

53604 Bad Honnef	SchmerzLOS SHG Bad Honnef • badhonnef@schmerzlos-ev.de	
23611 Bad Schwartau	SchmerzLOS SHG Bad Schwartau • badschwartau@schmerzlos-ev.de	
14089 Berlin I	SchmerzLOS SHG Berlin I • berlin1@schmerzlos-ev.de	In Gründung
32257 Bünde	SchmerzLOS SHG Bünde • buende@schmerzlos-ev.de	
Freiburg	SchmerzLOS SHG Freiburg • freiburg@schmerzlos-ev.de	In Gründung
Fulda	SchmerzLOS SHG Fulda • fulda@schmerzlos-ev.de	In Gründung
35390 Gießen	SchmerzLOS SHG Gießen • gießen@schmerzlos-ev.de	
37075 Göttingen	SchmerzLOS SHG Göttingen • goettingen@schmerzlos-ev.de	
22175 Hamburg II	SchmerzLOS SHG Hamburg II • hamburg2@schmerzlos-ev.de	
22417 Hamburg III	SchmerzLOS SHG Hamburg III • hamburg3@schmerzlos-ev.de	
22041 Hamburg IV	SchmerzLOS SHG Hamburg IV • hamburg4@schmerzlos-ev.de	
30169 Hannover	SchmerzLOS SHG Hannover • hannover@schmerzlos-ev.de	
87629 Hopfen am See	SchmerzLOS SHG Hopfen am See/Füssen/Allgäu • hopfenamSee@schmerzlos-ev.de	In Gründung
25813 Husum	SchmerzLOS SHG Husum • husum@schmerzlos-ev.de	
76133 Karlsruhe	SchmerzLOS SHG Karlsruhe • karlsruhe@schmerzlos-ev.de	In Gründung
24103 Kiel	SchmerzLOS SHG Kiel • kiel@schmerzlos-ev.de	
51109 Köln	SchmerzLOS SHG Köln • koeln@schmerzlos-ev.de	In Gründung
Leipzig	SchmerzLOS SHG Leipzig • leipzig@schmerzlos-ev.de	In Gründung
23556 Lübeck II	SchmerzLOS SHG Lübeck II • lübeck II@schmerzlos-ev.de	
Mainz	SchmerzLOS SHG Mainz • mainz@schmerzlos-ev.de	In Gründung
32423 Minden	SchmerzLOS SHG Minden • minden@schmerzlos-ev.de	
80339 München	SchmerzLOS SHG München • muenchen@schmerzlos-ev.de	In Gründung
48143 - 48167 Münster	SchmerzLOS SHG Münster • muenster@schmerzlos-ev.de	
24534 Neumünster I	SchmerzLOS SHG Neumünster I • neumuenster1@schmerzlos-ev.de www.neumuenster.schmerzlos-ev.de	
24534 Neumünster II	SchmerzLOS SHG Neumünster II • neumuenster2@schmerzlos-ev.de www.neumuenster.schmerzlos-ev.de	
Rendsburg	SchmerzLOS SHG „Rendsburg, Eckernförde und Umgebung“ • rendsburg@schmerzlos-ev.de	In Gründung
Weimar	SchmerzLOS SHG Weimar • weimar@schmerzlos-ev.de	In Gründung
Wismar	SchmerzLOS SHG Wismar • wismar@schmerzlos-ev.de	In Gründung

Stand: 19.11.2024

Weitere Informationen findest du auf: www.uvsd-schmerzlos.de/selbsthilfegruppe/unsere-selbsthilfegruppen/

Kontakt zur Online-Selbsthilfegruppe unter online@schmerzlos-ev.de

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!

Das bieten wir unseren Mitgliedern und der Öffentlichkeit:

Bild © RUDI PINEL / stock.adobe.com

Für die Öffentlichkeit:

- Informative Internetseite mit:
  - Arzt- und Therapeutensuche
  - Nützliche Adressen 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
  - hilfreiche Adressen und Infos für Selbsthilfegruppen
- "Schmerz"-Telefon
- Rentenberatung mit Antragswesen (keine Rechtsberatung)
- Beratung aus Betroffenenperspektive zu allen Fragen rund um Fibromyalgie und Parkinson
- Vereinszeitschrift "SchmerzLOS AKTUELL", welche an rund 400 Arztpraxen und Schmerztherapeuten versendet wird 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. zu Patienteninformationen, Patientenvertretung und Leitlinienentwicklungen
- Erstellung von diversen Pressemitteilungen und politischen Forderungen

Exklusiv für unsere Vereinsmitglieder:

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

Exklusiv für unsere Selbsthilfegruppenbegleiter:

- Beratung zu IT-Sicherheit und Softwarekonfiguration
- Unterstützung in unterschiedlichen Bereichen wie z. B. Gruppenkonflikte, "Selbstschutz" und vieles mehr
- Unterstützung bei 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 mehrtägiger Workshop für Gruppenbegleiter mit unterschiedlichen Themen für die Gruppenarbeit
- Seminare über ZOOM zu verschiedenen Themen

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.uvsd-schmerzlos.de/verein/mitgliedschaften/

Antrag auf Mitgliedschaft bei UVSD SchmerzLOS e. V.

UVSD SchmerzLOS e.V.: Fürsthof 24, 24534 Neumünster
E-M@il: info@schmerzlos-ev.de / www.uvsd-schmerzlos.de
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 03ZZZ00000258323

Name .....

Vorname ..... Geburtsdatum .....

Straße .....

PLZ/Wohnort .....

Telefon .....

E-M@il .....

Datum, Unterschrift .....

☐ Ich möchte den Newsletter von UVSD SchmerzLOS e. V. erhalten.

☐ Ich wurde geworben von .....

☐ Ich zahle jährlich einen Mitgliedsbeitrag von .....€ (mind. 30 €)

☐ Ich habe die Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen und stimme dieser zu.
Datenschutz: Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung von personenbezogenen Daten erfolgt im Verein nach den Richtlinien der EU-weiten Datenschutz-Grundverordnung (DGSVO) sowie des gültigen Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG).

Die für einen Vereinseintritt notwendigen Daten, die zur Verfolgung der Vereinsziele (siehe Satzung) und für die Betreuung und Verwaltung der Mitglieder erforderlich sind, dürfen gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. B DSGVO hier in dieser Beitrittserklärung bzw. Aufnahmeantrag erhoben werden.

☐ Ich erteile folgendes SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige UVSD 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, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstiut:.....

IBAN

.....
Datum, Unterschrift

Bild © Jenny Sturm stock.adobe.com

Wir arbeiten unabhängig und transparent

Als gemeinnütziger Verein finanzieren wir uns ausschließlich durch Spenden, Mitgliedsbeiträge und durch Zuwendungen der gesetzlichen Krankenkassen und der Deutschen Rentenversicherung.

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, unsere Arbeit als Verein fortzuführen. Dadurch können wir kleine oder große Projekte realisieren. Somit können wir unter anderem die Öffentlichkeit über Schmerzerkrankungen aufklären, Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen geben, in Arbeitskreisen in medizinischen Fachgesellschaften sowie bei der Erstellung von medizinischen Leitlinien mitwirken.

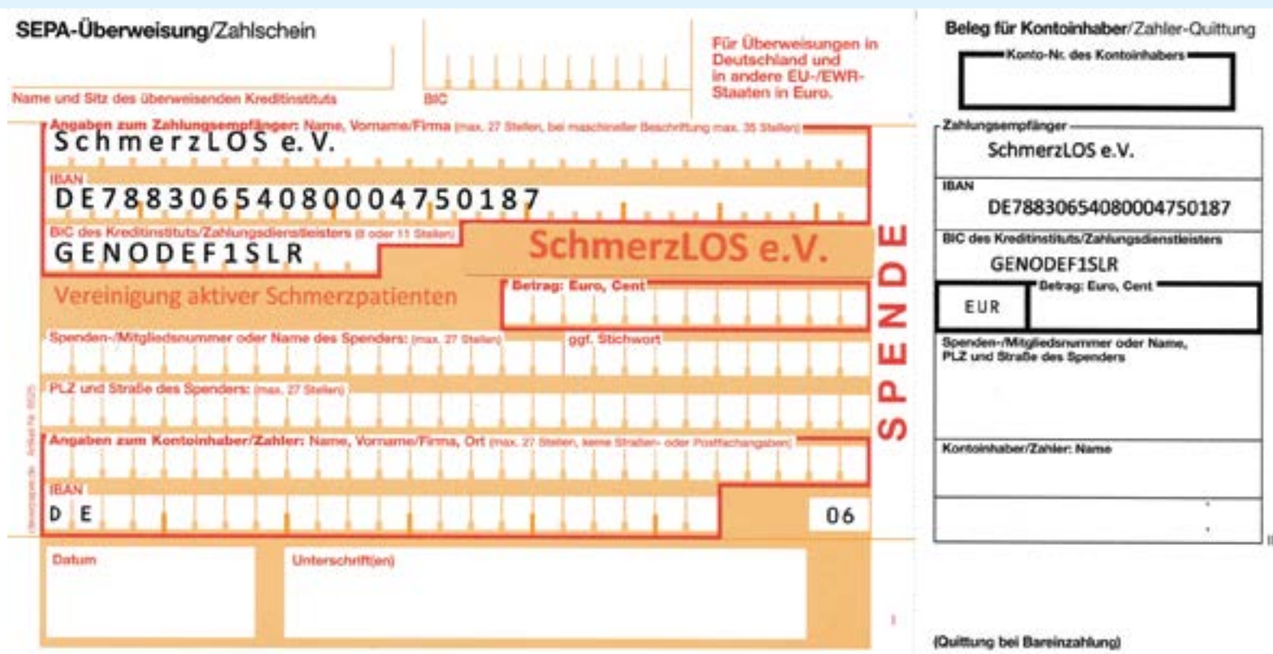
Helfen Sie uns mit Ihrer Spende, um weiterhin den Schmerzpatienten in Deutschland Unterstützung anbieten zu können.

Unsere Förderer: vdek AOK IKK KNAPPSCHAFT BARMER

Zuwendungsbestätigung zur Vorlage beim Finanzamt

Zuwendungen (Spenden und Mitgliedsbeiträge) an UVSD SchmerzLOS e.V. sind nach § 10b EStG steuerlich abzugsfähig, da die Zuwendungen nur zur Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege verwendet werden.

Weitere Informationen oder die Zahlung per PayPal finden Sie auf unserer Internetseite:
www.uvsd-schmerzlos.de/verein/spenden/



Leiden Sie unter ständigen oder immer wiederkehrenden Schmerzen?

Dann gehören 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 Schmerzkrankheit 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 eine große Hilfe sein. Sie bieten durch den Kontakt zu anderen Betroffenen eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und ermöglichen in einem geschützten Bereich den Aufbau vertrauensvoller Beziehungen.

Die Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland UVSD SchmerzLOS e. V., unterstützt 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!**

UVSD SchmerzLOS e. V.

Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland