

Merkblatt

Erweiterte Richtlinien der SHG

1. Schmerz Erfahrungen: In unseren Treffen haben wir die Möglichkeit, persönliche Erfahrungen mit Schmerzen zu teilen und darüber zu sprechen, wie diese unser tägliches Leben beeinflussen. Der Austausch kann helfen, sich weniger allein zu fühlen und neue Perspektiven zu gewinnen.
2. Bewältigungsstrategien: Wir diskutieren verschiedene Methoden zur Schmerzbewältigung, darunter Entspannungstechniken, Achtsamkeit und kognitive Verhaltenstherapie. Diese Ansätze können uns helfen, besser mit unseren Schmerzen umzugehen.
3. Medikamentenmanagement: Ein wichtiger Punkt ist die Information über Schmerzmedikamente. Wir beleuchten deren Vor- und Nachteile sowie alternative Behandlungsmöglichkeiten, um informierte Entscheidungen treffen zu können.
4. Ernährung und Lebensstil: Die Rolle von Ernährung, Bewegung und Schlaf in der Schmerzbewältigung ist ein weiteres zentrales Thema. Wir tauschen uns darüber aus, wie ein gesunder Lebensstil unsere Lebensqualität verbessern kann.
5. Emotionale Unterstützung: Chronische Schmerzen bringen oft auch emotionale Herausforderungen mit sich. Wir sprechen über den Umgang mit Angst, Depression und Frustration und bieten uns gegenseitig Unterstützung.
6. Ziele setzen: Gemeinsam unterstützen wir uns beim Setzen realistischer Ziele und der Entwicklung von Aktionsplänen, um unsere Lebensqualität zu verbessern.
7. Ressourcen und Hilfsmittel: Wir informieren uns über lokale und online Ressourcen, wie Physiotherapie, Ergotherapie oder Selbsthilfe-Apps, die uns in unserem Alltag unterstützen können.
8. Austausch von Erfolgsgeschichten: Der Austausch von Fortschritten und Erfolgen motiviert uns und gibt Hoffnung. Wir ermutigen alle Teilnehmer, ihre Geschichten zu teilen.
9. Familien- und Freundesunterstützung: Ein offenes Gespräch darüber, wie Angehörige uns besser unterstützen können und wie wir ihnen unsere Situation erklären, ist wichtig für ein harmonisches Miteinander.
10. Zukunftsperspektiven: Schließlich sprechen wir über die langfristige Perspektive und wie wir mit Veränderungen in unserem Gesundheitszustand umgehen können.

Stand: Mai 2026

Hinweis: Dieses Merkblatt dient der Aufklärung und allgemeinen Information. Es ersetzt keine medizinische Beratung. Die Entscheidung über geeignete Therapien sollte immer im Gespräch mit einem fachkundigen Arzt oder einem erfahrenen Schmerztherapeuten getroffen werden.

Weitere Informationen geben die folgenden Webseiten:

www.crpsselfhilfe.org
www.sudeckselfhilfe.org

© Copyright 2026
CRPS SELBSTHILFE
Alle Rechte vorbehalten.