

# UVSD SchmerzLOS in Freiburg

## Ein Bericht über eine Vortragsveranstaltung in der Uni-Klinik Freiburg

Am Vormittag des 16.11.2019 machte ich mich auf den Weg nach Freiburg. Meine Zielkoordinaten waren recht ungenau. Ich wusste zwar, wohin ich sollte, aber wie ich in die Tumorbiologie der Universität Freiburg in dem Labyrinth des Klinikgeländes finden sollte, war die größte Herausforderung des Tages. Bewaffnet mit jeder Menge Informationsmaterial über das Thema Schmerz traf ich letzten Endes doch an meinem Ziel ein. Der Vorstand von UVSD SchmerzLOS e.V. gab mir einen klaren Arbeitsauftrag: Die Selbsthilfe auf dem 18. Baden-Württembergischen Schmerztherapeutenkongress zu vertreten und vorzustellen. Die Veranstaltung für die Schmerztherapeuten blieb den Fachleuten vorbehalten. Dagegen war der Workshop, der parallel dazu stattfand, explizit für die interessierte Öffentlichkeit vorgesehen. Das Klinikum hatte tüchtig im Vorfeld für die Veranstaltung geworben. So kam es, dass verteilt auf zwei Veranstaltungsräume ein sehr interessiertes Publikum den Nachmittag mit uns verbrachte. Im Vorfeld nahm der Südwestrundfunk (SWR) Kontakt zu uns Referenten auf. In guter alter Tradition war der SWR 4 vor Ort und gestaltete einen Bericht, der im Endergebnis 3,5 Minuten lang war und von den eingeladenen Selbsthilfegruppen (SchmerzLOS und SHG Clusterkopfschmerzen) und natürlich kompetent und souverän von Frau Dr. Kieselbach, der Leiterin des Schmerzzentrums, gestaltet wurde. Mein etwas provokanter Titel „Die Selbsthilfe – mehr als ein Stuhlkreis“ weihte das Publikum in die Tiefen der Selbsthilfe ein. Meine Tandempartnerin, von Haus aus Psychologin, berichtete über die Möglichkeiten, bei Schmerzen Methoden der Entspannung anzuwenden. Mit einer kleinen Übung aus der Hypnotherapie zeigte sie uns eine Möglichkeit, anhand von Imagination zu entspannen.



*Ute Warnken, SHG Karlsruhe*

**Das Ende jedes Schmerzes  
beginnt mit seiner Akzeptanz**

*(Liz Hirn)*