

„Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung der PPT-Folien bzw. der daraus erzeugten PDF-Dateien oder Teilen daraus bleiben Frau Ute Warnken vorbehalten und sind nur mit schriftlicher Zustimmung durch sie zulässig. Sie dürfen die PPT-Folien bzw. PDF-Dateien nur zum Zweck der persönlichen Information verwenden und keinesfalls an Dritte weitergeben“

Die Selbsthilfegruppe – Mehr als ein Stuhlkreis

Ute Warnken

Selbsthilfegruppe SchmerzLOS e.v. Karlsruhe

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

- Gegründet im Juli 2015
- Wir sind eine Untergruppe der Gruppe SchmerzLOS e.v. aus Lübeck (bestehend seit 2011)
- Wir treffen uns einmal monatlich im Städtischen Klinikum
- Wir folgen den Grundsätzen von Unabhängigkeit und Transparenz

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

Kurzer Ausflug in die Welt der Schmerzen

Akute Schmerzen

- Üben eine für unseren Körper notwendige Warnfunktion aus, um Gewebe Schädigungen zu vermeiden. Es ist ein plötzlich auftretender Schmerz, der nicht für lange Zeit anhält

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

Akute Schmerzen sind keine Gegner, sondern Helfer

- Zahnschmerzen
- Verstauchungen / Prellungen
- Schnittverletzungen
- Sonnenbrand
- Muskelverspannungen

In der Regel klingen solche akut auftretenden Schmerzen von selbst ab, sobald die auslösende Ursache beseitigt ist

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

Akute Schmerzen sind keine Gegner, sondern Helfer

- Zahnschmerzen
- Verstauchungen / Prellungen
- Schnittverletzungen
- Sonnenbrand
- Muskelverspannungen

In der Regel klingen solche akut auftretenden Schmerzen von selbst ab, sobald die auslösende Ursache beseitigt ist

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

Chronisches Schmerzsyndrom bzw. chronische Schmerzkrankheit

- Wenn Schmerzen ohne einen typischen Auslöser fortbestehen und sich verselbstständigen, verliert der Schmerz seine Warnfunktion und es kommt zur Entstehung einer Schmerzerkrankung, die über Monate und Jahre hinweg andauern kann.
- Kriterium: Dauer der Schmerzen länger als 3 bis 6 Monate

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

Was bewirken chronische Schmerzen?

- Andauernde Schmerzen belasten die Betroffenen
- psychisch als auch körperlich
- Sie rufen Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit hervor
- Bringen die Betroffenen in existenzielle Nöte
- Erschweren den Umgang mit Mitmenschen
 - Z.B. sozialer Rückzug
 - Simulant
 - Suizidgedanken

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

Was bewirken chronische Schmerzen?

- Andauernde Schmerzen belasten die Betroffenen
- psychisch als auch körperlich
- Sie rufen Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit hervor
- Bringen die Betroffenen in existenzielle Nöte
- Erschweren den Umgang mit Mitmenschen
 - Z.B. sozialer Rückzug
 - Simulant
 - Suizidgedanken

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

- Warum sind wir mehr als ein Stuhlkreis?
- Wir sind alle „Experten“ unserer Erkrankung
- Wir haben in unseren Treffen Zeit füreinander
- Wir unterhalten uns auf Augenhöhe miteinander
- Wir versuchen uns gegenseitig Mut zu machen
- Wir können von den Erfahrungen der Teilnehmer profitieren

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

- Die Treffen finden in einem geschützten Rahmen statt
- Vertraulichkeit ist das erste Gebot
- Die SHG erleichtert den Übergang vom Stationären Aufenthalt in das Leben danach
 - Siehe Antrag auf Zertifizierung zum Patientenfreundlichen Krankenhaus am Städtischen Klinikum Karlsruhe
 - Stellt noch während dem Stationären Aufenthalt den Kontakt zu einer SHG her

Selbsthilfegruppe

SchmerzLOS

Ein Wort zum Schluss.....

- Fachliche Unterstützung der Schmerzambulanz im Rahmen eines Kooperationsvertrages mit dem SKK
- Unterstützung von SchmerzLOS e.v.
- Unterstützung vom Selbsthilfebüro des Paritätischen Sozialdienst in Karlsruhe
- **Wir sitzen alle im gleichen Boot**

