



Jubiläum
Selbsthilfegruppe
„Mit Schmerzen Leben“

20 Jahre aus der Zeit
der Selbsthilfegruppe

von 1995 bis 2015

Impressum

Herausgeber:

Selbsthilfegruppe der Schmerzpatienten in Stadt und Landkreis Osnabrück
„Mit Schmerzen Leben“
Brigitte Teepe (1. Vorsitzende), Mühlenstraße 64, 49134 Wallenhorst
Telefon 05407/70022 oder 0173/2517427,
E-Mail: b.teepe@t-online.de, info@mit-schmerzen-leben.de,
www.mit-schmerzen-leben.de

Idee und Gestaltung:

Brigitte Teepe und Martina Steinbild

**Abbildungen und Texte wurden uns freundlicherweise
von folgenden Firmen zur Verfügung gestellt:**

Tricumed Medizintechnik GmbH Kiel
Jameda GmbH München
OMT Minden
Dynamed Neuwittenbeek

Druck:

Druckhaus Bergmann GmbH, Ackerstraße 59, 49084 Osnabrück
Druckauflage: 500 Exemplare

Die in der Chronik veröffentlichten Beiträge, Fotos und Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten.

Veröffentlichungen der vorgenannten Firmen stellen die persönliche Ansicht des Absenders dar und geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeber wieder.

Gruppenfoto der Selbsthilfegruppe bei Ausflügen



Förderer:



AOK



Erste Gesundheit.



IHR BILDUNGSPARTNER

LEB Wallenhorst



BKK Firmus



DAK Osnabrück



OMT Minden



Förderverein



Paracelsus-Kliniken OS



Barmer Ersatzkasse



Inhalt:

Impressum

<i>Gruppenfotos der Selbsthilfegruppe</i>	<i>Seite 3</i>
<i>Förderer</i>	<i>Seite 4</i>
<i>Inhaltsverzeichnis</i>	<i>Seite 5</i>
<i>Vorwort Brigitte Teepe</i>	<i>Seite 7</i>
<i>Schirmherr Dr. Michael Lübbersmann</i>	<i>Seite 8</i>
<i>Grußwort Herr Prof. Dr. med. Hardinghaus ..</i>	<i>Seite 9</i>
<i>Gedicht „Leben mit Schmerzen“</i>	<i>Seite 11</i>
<i>Wir über uns</i>	<i>Seite 13</i>
<i>Wie wir arbeiten</i>	<i>Seite 13</i>
<i>Unsere Ziele</i>	<i>Seite 14</i>
<i>Kontakt</i>	<i>Seite 14</i>
<i>Mit chronischen Schmerzen Leben lernen ...</i>	<i>Seite 15</i>
<i>Chronik</i>	<i>Seite 18</i>
<i>Leid(t)faden Patientenbroschüre</i>	<i>Seite 20</i>
<i>Wallenhorster Schmerztage</i>	<i>Seite 21</i>
<i>Ehrung zur „Selbsthilfegruppe des Jahres“ ...</i>	<i>Seite 24</i>
<i>Verleihung der Ehrenamtkarten</i>	<i>Seite 25</i>
<i>Wechsel im Vorstand</i>	<i>Seite 26</i>

<i>Aktivitäten und Highlights</i>	Seite 27
<i>Vorträge</i>	Seite 28
<i>Verleihung der Ehrenamtkarten</i>	Seite 29
<i>Weihnachtsfeier</i>	Seite 30
<i>Tagesausflüge</i>	Seite 31
<i>Bilder verschiedener Veranstaltungen</i>	Seite 34
<i>Totenehrung</i>	Seite 37
<i>Tricumed</i>	Seite 38
<i>Dynamed Neuwittenbeek</i>	Seite 40
<i>OMT Minden</i>	Seite 41
<i>Schlusswort</i>	Seite 42
<i>Kontaktadressen</i>	Seite 43
<i>Notizen</i>	Seite 45

Vorwort

Vor zwanzig Jahren hat Dieter Barlag unsere Selbsthilfegruppe „**Mit Schmerzen Leben**“ gegründet. Mittlerweile habe ich im Jahre 2013 die Leitung der Gruppe übernommen.



Die Selbsthilfegruppe lebt seit ihrer Gründung von der Idee einer starken Gemeinschaft, denn von der Mitgliedschaft jedes Einzelnen profitieren wir alle. In dieser Zeit haben wir Vieles erreichen können, nicht zuletzt durch die Hilfe unserer Förderer. Wir möchten mit dieser Broschüre der interessierten Leserin/dem interessierten Leser einen Einblick in unsere Selbsthilfgruppenarbeit geben und freuen uns, wenn noch einige Interessenten und Betroffene zu unserer Selbsthilfegruppe finden.

Wallenhorst, im Dezember 2014

Brigitte Teepe

(Leiterin der Selbsthilfegruppe)



Schirmherr

Sehr geehrte Damen und Herren,

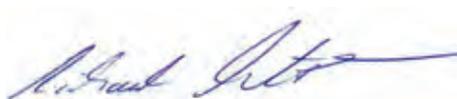
in der heutigen Zeit ist der medizinische Fortschritt sehr zum Wohle vieler Menschen gewaltig. Trotzdem sind auch der modernen Medizin Grenzen gesetzt – mit der Folge, dass der Schmerz für einige Patienten Teil ihres Alltags wird. Einschränkungen in der persönlichen Lebensgestaltung sind oft die Folgen.



Deshalb hilft es in vielen Fällen zu wissen, dass auch in auswegloser Situation, die keine Besserung verspricht, jemand da ist. Wenn die Betroffenen sicher sein können, dass sie nicht alleine sind, dann kann schon dieses Wissen tröstlich sein. In der Selbsthilfegruppe „Mit Schmerzen Leben“ haben sich Gleichgesinnte gefunden, die den Schmerzpatienten stets mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Arbeit dieser Gruppe kann gar nicht hoch genug geschätzt werden und verdient unser aller größten Respekt.

Gerne übernehme ich daher die Schirmherrschaft für diese Veranstaltung. Den Lebensmut nicht zu verlieren ist in machen Situationen nicht einfach, doch sie nehmen es immer wieder in Angriff – dafür spreche ich ihnen meinen Respekt aus. Ich gratuliere „Mit Schmerzen leben“ zum 20-jährigen Jubiläum und wünsche Ihnen von Herzen alles Gute.

Mit herzlichem Gruß



Dr. Michael Lübbersmann

Landrat des Landkreises Osnabrück



**LANDKREIS
OSNABRÜCK**

Grußwort

20 Jahre Selbsthilfegruppe „Mit Schmerzen Leben“

Im Laufe meiner doch recht langjährigen ärztlichen Tätigkeit habe ich gemerkt, wie wichtig für uns eine Kooperation mit Selbsthilfegruppen ist und das besonders in der Schmerztherapie. Erfahren wir doch auf diese Weise oft mehr, auch von den Alltagsorgen der Patienten im Allgemeinen. Umgekehrt ist es uns stets wichtig, auch über die Selbsthilfegruppen verständlich zu vermitteln, was an Beschwerdelinderung möglich ist und was eben auch nicht.



Die Selbsthilfegruppe „Mit Schmerzen Leben“ hat in den letzten 20 Jahren auch in diesem Sinne sehr viel möglich gemacht und bewirkt. Dazu meinen herzlichsten Jubiläumsglückwunsch! Für die vertrauensvolle, persönliche Zusammenarbeit darf ich mich an dieser Stelle ebenso herzlich bedanken. Sind wir doch alle gemeinsam immer wieder versucht, Auswege aus der Schmerzspirale zu finden und uns nicht in ihr gefangen zu geben. Meistens, leider nicht immer, gelingt das.

Die Wallenhorster Schmerztage, dankenswerter Weise jedesmal auf allen Ebenen nachdrücklich unterstützt durch die Gemeinde, sind zu einer traditionsreichen und über die Region hinaus hoch anerkannten Veranstaltung geworden. Wenn ich mich als Moderator und Referent persönlich aus „Altersgründen“ so langsam etwas zurückziehen möchte, so bin ich umso dankbarer, dass ich seit dem ersten Schmerztag am 11.10.1997, damals mit dem Thema „Therapiekonzepte bei chronischen Schmerzen“, mit dabei sein durfte!

Viele Neuerungen haben sich in den 20 Jahren ergeben: Erkenntnisse zur Chronifizierung des Schmerzes, über den geordneten Umgang mit Opioiden und auch über Erkrankungen wie dem Fibromyalgiesyndrom. Immer wieder gibt es neue diagnostische und therapeutische Ansätze,

über die wir aktuell während der Wallenhorster Schmerztage als Experten gerne berichten, so wie auch in der jetzigen Jubiläumsveranstaltung im Jahre 2015, der ich wiederum den ihr gebührenden Erfolg wünsche!

Die Wallenhorster Schmerztage zeichnen sich aus durch einen stetigen fachlichen und persönlichen Austausch zwischen Patienten, Angehörigen, allen beteiligten Berufsgruppen aus Medizin, Physiotherapie, Psychologie und weiteren begleitenden Therapieverfahren. Für eine erfolgreiche Fortsetzung dieses Dialoges, den ich mir sehr wünsche, bleibt es allerdings wie immer bei der einen Vorbedingung: Er muss menschlich zugehen und auf Augenhöhe von statten gehen!

Ich wünsche Frau Brigitte Teepe und allen Mitgliedern ihrer Selbsthilfegruppe „Mit Schmerzen Leben“ die Bewahrung dieser von der gesamten Gruppe immer schon an den Tag gelegten Menschlichkeit. Dann wird auch in Zukunft nichts schief gehen!

Winfried Hardinghaus

Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus

Chefarzt Innere Medizin, Palliativmedizin, Ärztl. Direktor im Verbund der Niels-Stensen-Kliniken;

Komm. Vorsitzender Deutscher Hospiz- und PalliativVerband (DHPV) e.V. und Deutsche Hospiz- und PalliativStiftung; Leiter Niedersächsische Koordinierungs- und Beratungsstelle für Hospizarbeit und Palliativversorgung

Telefon 05473 29282, Handy 0175 4373541, Fax 05473-29349

E-Mail: winfried.hardinghaus@niels-stensen-kliniken.de oder winfried.hardinghaus@uni-osnabueck.de

Leben mit Schmerzen

*Ich weine aus mir heraus,
SCHMERZEN mich nach innen kehren,
machen mir den Garaus,
ein gutes Leben mir verwehren.*

*SCHMERZEN die den Körper umhüllen,
ein Schrei... es tut so weh,
die Seele mit Dunkelheit befüllen.
Oh bitte... SCHMERZ... bitte geh!*

*Der SCHMERZ übernimmt Macht,
sehne herbei den Tod,
wer hätte das gedacht, ich bin in übler Not!
Mein früheres Leben zerbricht,
SCHMERZ verdunkelt die Tage,
er hat mittlerweile zu viel Gewicht,
wie lange ich das noch ertrage?*

*Ich höre meine Kinder lachen,
wäre so gerne vollkommen dabei,
wenn sie schöne Dinge machen,
SCHMERZ und es ist wieder vorbei.*

*Will ihn delegieren,
will ihn verlieren,
will ihn nicht haben,
aber ER stellt keine Fragen.*

*Im Körper fängt es an,
die Hoffnung allmählich versiegt,
verdunkelt die Seele dann,
hat der SCHMERZ grotesk gesiegt?*

*NEIN, noch ist es nicht soweit,
ich werde darum kämpfen,
gebe mir noch mehr Lebenszeit,
diese SCHMERZEN zu dämpfen!*

*Wünscht Gesundheit und Glück auf dieser Reise,
wünscht es auf beste Art und Weise,
denn jeden kann so etwas widerfahren,
überall im Leben gibt es Gefahren.
Nehmt SCHMERZERFÜLLTE Menschen,
in eure guten Gedanken und Herzen auf,
vielleicht nimmt alles dann einen besseren Verlauf...*

Ein Gedicht von Tamara Wittig

Wir über uns:



Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Schmerzpatienten. Aber auch deren Angehörige sind bei uns willkommen.

Unsere betroffenen Mitglieder leiden unter sehr starken bis stärksten Schmerzen, wobei der Schmerz im Vordergrund der Erkrankung steht, also chronischen Schmerzpatienten.

Die Ursachen sind häufig Wirbelsäulenerkrankungen, wie Bandscheibenoperationen oder Fibromyalgie, Trigeminusneuralgie, Rheuma- oder Tumorerkrankungen.

Diese Schmerzen beeinträchtigen unser Leben deutlich und sind mit der Einnahme von Opiaten oder opiatähnlichen Medikamenten verbunden. Vielen unserer Mitglieder wurde daraufhin eine Medikamentenpumpe implantiert.

Wie wir arbeiten:

Wir sind Ansprechpartner für alle schmerzgeplagten Menschen. Wir beraten und geben Auskünfte auf der Grundlage von Selbstbetroffenheit. Wir sind weder Ärzte noch Therapeuten und so geben wir nicht erlerntes, sondern erlebtes Wissen aus eigener Betroffenheit heraus weiter. Dadurch ergänzen und bereichern wir das Expertenwissen des medizinischen Systems im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsinformation.

Bei unseren Gruppentreffen tauschen wir unser Wissen und unsere Erfahrung untereinander aus.

Wir möchten Betroffenen Hilfestellung bei Problemen mit Sozialträgern und Ärzten anbieten.

Durch Vorträge über soziale oder medizinische Sachthemen wollen wir hilfreich informieren.

Des Weiteren laden wir unsere Mitglieder zu privaten Treffen bei gemeinsamen Essen oder Ausflügen ein.

Unsere Ziele sind:

Uns selbst zu helfen, in der Gemeinschaft und im Austausch mit Gleichbetroffenen. Mit Hilfe der Selbsthilfegruppe wollen wir unsere Erkrankung und die damit verbundenen Einschränkungen sowie sozialen Probleme besser bewältigen, um eine gute Lebensqualität zu schaffen.

Kontakt:

Wenn Sie unser Hilfsangebot in Anspruch nehmen wollen, rufen Sie uns an unter

Telefon **05407-70022** oder **0173-2517427**

E-Mail **b.teepe@t-online.de** oder

besuchen Sie unsere Homepage:

www.mit-schmerzen-leben.de

Mit chronischen Schmerzen Leben lernen

Wenn Schmerzen zu immer neuen Schmerzen führen, entwickelt sich schnell ein Teufelskreislauf. Auch wenn dieser Kreislauf unüberwindbar scheint, gibt es Auswege. Erfahren Sie, was Schmerz eigentlich ist, warum er zur endlosen Plage werden kann und wie Sie mit ihm leben lernen. Damit Sie den Schmerz in den Griff kriegen – und nicht sein Opfer werden!

Den Schmerz verstehen

Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Es gibt körperliche und seelische, leichte und starke Schmerzen, die je nach Kultur, Charakter und momentaner Gemütsverfassung erlebt und verarbeitet werden.

Akute Schmerzsignale sendet der Körper aus, um auf Krankheiten oder Schäden aufmerksam zu machen. Schließlich muss diese Bedrohung beseitigt werden, um das Überleben zu sichern. Doch bei chronischen Schmerzen ist das ganz anders. Hier ist der Schmerz selbst zur Krankheit geworden.

Gefangen in einer Spirale aus Schmerzen

Chronische Schmerzen führen zu immer neuen Schmerzen. Denn der körperliche Schmerz kann zur seelischen Qual werden und damit eine Lawine in Gang setzen. So haben Patienten, die länger unter starken Schmerzen leiden, nicht selten Angst vor neuen Schmerzattacken. Diese Angst wiederum kann Schlafstörungen und Depressionen auslösen. Spätestens jetzt findet der Körper keine Ruhe mehr. Die Spirale aus physischen und seelischen Schmerzen erdrückt ihn zunehmend. Manchmal sensibilisiert sich auch das Nervensystem so sehr, dass es Schmerzen besondere Beachtung schenkt und jeder geringe Reiz weh tut.

Wie unsere Psyche die Schmerzwahrnehmung beeinflusst

Die physische Schmerzverarbeitung läuft bei jedem Menschen ähnlich ab. Über eine Vielzahl von Nervenfasern gelangt der Reiz ins Zentralnervensystem, wo er Schutzreflexe, Unbehagen oder Todesängste auslöst.

sen kann. Doch schon bevor der Schmerzreiz das Bewusstsein erreicht, greift die Psyche ein. Sie bestimmt also mit, wie der Schmerz verarbeitet wird und wie wir ihn später wahrnehmen. Vor allem frühere Erfahrungen mit Schmerz, Persönlichkeitsmerkmale und soziale sowie kulturelle Prägungen beeinflussen, wie sich der Schmerzreiz äußert. So lässt sich erklären, warum Angst, Wut, Trauer oder Langeweile gerade chronische Schmerzen verstärken, während Ruhe, Geborgenheit und Zuwendung den Schmerz eher lindern. An diesem Punkt setzen Schmerztherapien an.

Auswege aus der Schmerzspirale

Menschen verändern sich im Lauf der Zeit. In dieser schlichten Tatsache liegt der Schlüssel, dem Schmerz die Macht zu nehmen. Denn wer verschiedene Taktiken erlernt, um mit seinen Schmerzen besser umzugehen, wird sie schließlich ganz anders wahrnehmen – und sie nebenbei lindern. Dafür brauchen Sie nur etwas Zeit und Geduld.

Das wichtigste Werkzeug, um mit Schmerzen besser umgehen zu lernen, ist nicht einfach zu bedienen. Denn die Akzeptanz ist widerspenstig. Wenn Ihre Schmerzen heftig sind und Sie immer wieder auf die Probe stellen, ist es nicht leicht, sie zu akzeptieren. Doch genau das ist der Schlüssel, um sie zu bändigen. Wenn Sie die Schmerzen annehmen und zulassen können, wendet sich der innere Blick langsam ab – und damit nehmen Sie die Schmerzen weniger wahr. Sie rücken in den

Hintergrund und verblassen langsam. Entspannungstechniken können Ihnen helfen, Ihre Schmerzen zu akzeptieren und loszulassen. Aber auch Schmerztagebücher sind hilfreich, denn mit ihnen können Sie herauszufinden, wann der chronische Schmerz besonders heftig ist. So erkennt der Patient, welche Faktoren seinen Schmerz verstärken und wann er Linderung erfährt. Der zweite Schritt besteht nun darin, den Alltag neu zu strukturieren, um dem Schmerz möglichst wenig Gelegenheit zu geben, sich wieder zu melden. Vielleicht kann die Familie bei der Hausarbeit helfen, vielleicht sollten Sie mehr Pausen einplanen, um Schmerzen von vornherein zu vermeiden.

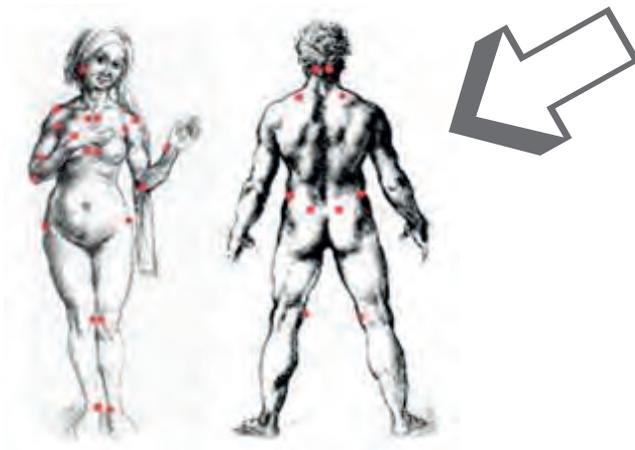
Natürlich spielen auch Medikamente und physikalische Behandlungen eine Rolle. Massagen lösen Muskelverhärtungen, Wärme verbessert die

Durchblutung und lähmt die Weiterleitung von Schmerzreizen, während Kälte Entzündungen hemmt. Auch Akupunktur nadeln lindern Muskelverspannungen – und zwar nachweislich in 50 bis 80 Prozent der Fälle. Außerdem gibt es viele schmerzlindernde Heilpflanzen, die Ihnen helfen können, darunter Weidenrinde, Pfefferminze und Johanniskraut.

Es gibt viele Möglichkeiten, dem Schmerz zu begegnen. Wichtig ist nur, sich dem Schmerz bewusst zu stellen, um sich nicht überwältigen zu lassen. Umso besser, wenn Sie nach und nach lernen, wie Sie Ihren Schmerz mit Akzeptanz, kleinen Veränderungen im Alltag und ärztlicher Unterstützung lindern können.

Quelle: Jameda GmbH München

Chronische Schmerzen



Chronik

1995

1995 Gründung – Vorbild zur Gründung unserer Selbsthilfegruppe war eine sehr erfolgreich arbeitende Selbsthilfegruppe von chronischen Schmerzpatienten in Freiburg.

1992

1992 wurde Dieter Barlag eine Medikamentenpumpe von Prof. Dr. Winkelmüller, Facharzt für Neurochirurgie, in der Paracelsus-Klinik Osnabrück implantiert.

1994

1994 nahm er an einer Patientenbefragung „von Patientin mit einer implantierten Medikamentenpumpe“ teil. Prof. Dr. Mohadjer aus Freiburg führte diese Befragung durch und erzählte Dieter Barlag bei seinem Besuch von einer Selbsthilfegruppe für Schmerzpatienten in Freiburg.

Da es in dieser Region noch keine solche Gruppe gab, machte er Dieter Barlag den Vorschlag, eine Selbsthilfegruppe für Schmerzpatienten in Osnabrück zu gründen.

Mithilfe von Prof. Dr. Winkelmüller, der mittlerweile in der Silberseeklinik in Hannover praktizierte und Schwester Elisabeth stellte er eine Adressenliste von Patienten mit einer implantierten Medikamentenpumpe zusammen. Herr Barlag organisierte ein Treffen aller Interessenten aus Norddeutschland. Die ersten Treffen wurden von zwölf Patienten in Walzrode in einem Hotel geführt. Zweimal im Jahr fanden diese Zusammenkünfte statt und wurden im April 1998 wegen der langen Anfahrtswege eingestellt.

Dr. med. Oehlenberg, Leiter der Anästhesie Tagesklinik an der Hase, hörte von Dr. med. Eger, Orthopäde, bei dem sich Dieter Barlag in Behandlung befand, von diesen Treffen und dem Wunsch, dass sich eine kleine Gruppe Schmerzpatienten aus der Osnabrücker Region regelmäßig austauschen wollte.

1995

1995 bot er Dieter Barlag an, seine Räume für Zusammenkünfte zu Verfügung zu stellen. Es wurde vereinbart, sich einmal monatlich, am zweiten Montag im Monat zu treffen. Dr. Oehlenberg nahm an den folgenden Treffen einer kleinen Gruppe von 5 bis 6 Personen regelmäßig teil, bei denen ein intensiver Austausch stattfand. Leider verstarb er in im gleichen Jahr und seine Nachfolgerin Frau Dr. Bruns betreute unsere Gruppe weiter.

1996

Seit 1996 stellt uns freundlicherweise die Paracelsus-Klinik Osnabrück einen größeren Raum für circa 40 Personen kostenlos zur Verfügung und versorgt uns zusätzlich kostenlos mit verschiedenen Getränken während der Veranstaltungen.

1997

Am 10.03.1997 wurde unsere Selbsthilfegruppe in einen gemeinnützigen Verein umgewandelt. Der Verein „**Mit Schmerzen Leben**“ wurde als unabhängige Selbsthilfegruppe der Schmerzpatienten in Stadt und Landkreis Osnabrück gegründet. Die neun Mitglieder der Gruppe wählten Dieter Barlag zum ersten Vorsitzenden.

Zu Besuch bei der Ministerin Frau Von der Leyen



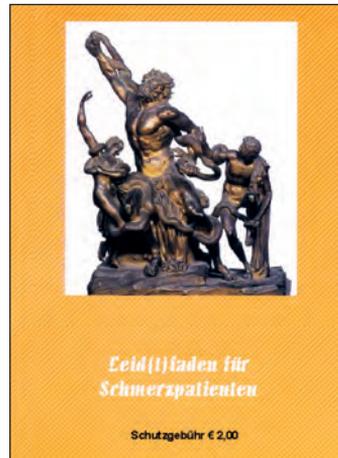
Von links nach rechts: Dieter Barlag, Ministerin Ursula Von der Leyen, Werner Hackländer und Irmgard Vogelsang, MdL

Patientenbroschüre „Leid(t)faden für Schmerzpatienten“

1998

1998 haben Werner Hackländer und Dieter Barlag einen Patientenratgeber für Betroffene geschrieben.

Im Leid(t)faden für Schmerzpatienten wird der Begriff „Schmerz“ und seine Bedeutung verständlich gemacht. In der Broschüre werden Medikamente und deren Nebenwirkungen, Behandlungsmöglichkeiten, Therapien sowie der Umgang mit einer Medikamentenpumpe erklärt. Die mittlerweile vierte aktualisierte Ausgabe soll ein hilfreicher Wegweiser im Umgang und Verstehen mit Schmerzen, Ärzten und Therapie-möglichkeiten sein.



**Patientenbroschüre
„Leid(t)faden für
Schmerzpatienten“**



„Leid(t)faden für Schmerzpatienten“ (4. aktualisierte Auflage)

Dieter Barlag und Werner Hackländer stellen Patienten-flyer aus 2009 vor

Wallenhorster Schmerztage

1997 wurden erstmals die „Wallenhorster Schmerztage“ veranstaltet. Unter der Schirmherrschaft des Sozialministeriums Niedersachsen finden sie in regelmäßigen Abständen von zwei bis drei Jahren im Wallenhorster Rathaus statt. Dazu werden Referenten zu verschiedenen Themen eingeladen. Mit den Schmerztagen möchten wir die Öffentlichkeit auf unsere Problematik „Mit Schmerzen Leben“ aufmerksam machen.

1. Schmerztage

1. Schmerztage am 11.10.1997 mit dem Thema: **Therapiekonzepte bei Chronischen Schmerzen**, Moderation Dr. med. Thomas Eberbach, Facharzt für Schmerztherapie



Dr. med. Thomas Eberbach

2. Schmerztage

2. Schmerztage am 10.10.1998 mit dem Thema: **„Behandlungsmöglichkeiten von chronischen Schmerzen mit technischen Hilfsmitteln und die notwendige psychische Betreuung“**



3. Schmerztage

3. Schmerztage am 30.09.2000 zum Thema: **„Fibromyalgie“**

4. Schmerztage

4. Schmerztage am 14.09.2002 zum Thema: **„Chronische Polyarthrit/Arthrose“**
Vortrag Prof. Dr. med. Harald Stabel, Facharzt für Orthopädie



Prof. Dr. med. Harald Stabel

5. Schmerztag

5. Schmerztag am 5. und 6.10.2005 zum Thema: „**Welche Pharmaka bei chronischen Schmerzen**“



6. Schmerztag

6. Schmerztag am 13.10.2007 mit dem Thema: „**Neurologische Behandlung von chronischen Schmerzen**“



7. Schmerztag

7. Schmerztag am 6.07.2009 mit dem Thema: „**Von Kopf bis Fuß – alles tut weh**“

Dr. med. Thomas Eger,
Facharzt für Orthopädie



Dr. med. Thomas Eger



Brigitte Teepe, Dieter Barlag, Kornelia Böert

8. Schmerztag

8. Schmerztag am 5. und 6.10.2012 mit dem Thema:
„Schmerzen von Kopf bis zu den Füßen“



Tanzgruppe der Landfrauen Wallenhorst



*Moderation Prof.
Dr. med. Winfried
Hardinghaus*

9. Schmerztag

Der 9. Schmerztag ist geplant am
9.10.2015
mit einer Podiumsdiskussion mit
Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus
und Teilnahme von
Frau Dr. med. Dagmar Fangmann



und am **10.10.2015** mit einem
Vortrag im Ratssaal des Rathauses Wallenhorst zum Thema:
„**Was macht die Psyche bei Schmerzen**“

Moderation Frau Dr. med. Dagmar Fangmann, Ärztin für
Schmerztherapie und Prof. Dr. med. Hardinghaus,
Facharzt für innere Medizin.

Ehrung zur „Selbsthilfegruppe des Jahres“



Im **Oktober 2012** wurde unsere Selbsthilfegruppe von Stadt und Landkreis Osnabrück zur Selbsthilfegruppe des Jahres ernannt. Die Feierlichkeiten fanden im Osnabrücker Rathaus statt. Gastredner waren Herr Dr. med. Ites, Neurologe, und Frau Jahn-Dettmer (Selbsthilfe und Ehrenamt) vom Landkreis Osnabrück. Die Laudatio hielt der Osnabrücker Oberbürgermeister Boris Pistorius und übergab Herrn Barlag und Frau Teepe die Ernennungsurkunde und einen Scheck über 250,- Euro.

Verleihung der Ehrenamtkarten



Quelle: Landkreis Osnabrück, Selbsthilfe und Ehrenamt

Wechsel im Vorstand

Im März 2013 fand ein Wechsel im Vorstand unserer Selbsthilfegruppe statt. Dieter Barlag gab sein Amt als erster Vorsitzender der Gruppe aus gesundheitlichen Gründen auf. Brigitte Teepe wurde zur Nachfolgerin gewählt und Dieter Barlag zum Ehrenvorsitzenden ernannt.

Wir danken Herrn Barlag für die Gründung unserer Selbsthilfegruppe „**Mit Schmerzen Leben**“ und ehren seinen engagierten Einsatz in seiner siebzehnjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit als Selbsthilfgruppenleiter.

Der Vorstand ab 2013

Erste Vorsitzende:	Brigitte Teepe
Stellvertretender Vorsitzender:	Horst Althaus
Kassenwart:	Hans Bröcker
Schriftführerin:	Martina Steinbild
Beisitzer:	Ulla Bröcker und Roswitha Gallkowski



Die Selbsthilfegruppe bei der Verabschiedung von Herrn Dieter Barlag

Aktivitäten und Highlights

Unsere monatlichen Gruppentreffen

Einmal monatlich, am zweiten Montag im Monat, treffen wir uns regelmäßig um 17.00 Uhr im Vortragsraum der Paracelsus-Klinik Osnabrück. In der zweistündigen Versammlung berichtet jeder in Form einer „Blitzumfrage“ über seine aktuellen Probleme, Schmerzen oder Sorgen.

In unserer Selbsthilfegruppe suchen wir gemeinsam nach Wegen, die uns aus einer oft aussichtslos erscheinenden Situation herausführen. Wir hören zu und verstehen auch, was der andere meint. Wir teilen mit, welche Erfahrungen wir selbst mit unserer Schmerzerkrankung gemacht haben und werden so zu einer Experten-Gemeinschaft, Experten unserer Schmerzerkrankung.

Die Gestaltung des Gruppentreffens ist immer individuell auf die Tages-situation abgestimmt. Aktuelle Situationen eines jeden einzelnen haben immer Vorrang.

Unsere Arbeitsweise ist:

Ein achtsamer, respektvoller Umgang miteinander, Offenheit, Vertrauen, Begegnung, Nähe, Schutz und Anonymität nach außen.

Vorträge

Zusätzlich zu unseren „Schmerztagen in Wallenhorst“ bieten wir auch während unserer Gruppentreffen Fachvorträge von Ärzten, Therapeuten, Sozialträgern und medizinischen Anbietern an.

Zu diesen Veranstaltungen laden wir recht herzlich jeden Interessierten ein.

Das aktuelle Programm finden Sie auf unserer Internetseite oder als Hinweis in der NOZ.



Frau Dr. Fangmann



Herr Dr. Ites



Frau Ulla Bitter, Gedächtnistraining



Herr Otto, Tricumed

Verleihung der Ehrenamtkarten in Kalkriese – Varusschlacht



Quelle: Landkreis Osnabrück, Selbsthilfe und Ehrenamt

Unsere jährliche Weihnachtsfeier

Zum Abschluss jeden Jahres laden wir alle Mitglieder zu einer Weihnachtsfeier bei Kaffee und Kuchen in einer Gaststätte ein.

Wir singen zusammen Weihnachtslieder oder tragen einen besinnlichen Text vor



und „Wichteln“ gemeinsam. Zu den Gästen der Veranstaltung zählten unter anderem Herr Otto von der Firma Tricumed, Frau Conny Böert von der Gemeinde Wallenhorst sowie Bürgermeister Herr Ulrich Belde. Am Ende der Feier erhält jeder Teilnehmer einen Weihnachtsstern als kleine Aufmerksamkeit.



Tagesausflüge unserer Selbsthilfegruppe

In jedem Jahr organisiert der Vorstand einen Ausflug für unsere Gruppenmitglieder. Dieses Angebot wird auch gerne von unseren Angehörigen und Freunden wahrgenommen, so dass wir gemeinsam auf schöne Ausflüge nach Hamburg, Giethorn und die Lüneburger Heide in den vergangenen Jahren zurückblicken können.

Am 11. Juni 2013 unternahmen wir eine Tagestour nach Amsterdam. Um 6.00 Uhr holte uns das Busunternehmen Wöstmann von Osnabrück und Wallenhorst ab. Um 11.00 Uhr wurden wir an der Anlegestelle des Amsterdamer Hafens abgesetzt. Von dort startete eine Grachtenrundfahrt mit der Reederei Holland International. Während der einstündigen Bootsfahrt auf der Amstel genossen wir die Panoramaaussicht auf das Hafenbecken, die typischen Amsterdamer Grachten wie die Prinzengracht, die Herengracht und die wunderschönen, malerischen holländischen Häuser.



Zu Fuß ging es vorbei an Madame Tussauds Kabinett, dem Königspalast und dessen Vorplatz zum Restaurant „De Nissen“, wo uns ein holländischen Mittagessen erwartete.

Um 13.30 Uhr holte uns eine nette Reiseleiterin ab und zeigte uns den Begijnen Hof. Auch bei der folgenden Stadtrundfahrt mit unserem Bus wusste sie viel Interessantes und Kurioses zu berichten. In der einstündigen Fahrt konnten wir unter anderem das Anne Frankhuis, das Reichsmuseum, das berühmten Rembrandt-Museum und auch das Rot-Licht-Viertel der Stadt mit der bekannten Oude Kerk (Alte Kirche) bestaunen. Um 16.00 Uhr machten wir uns wieder auf den Heimweg.





Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich zu zahlreichen Veranstaltungen



Seminarfahrt Rügen



Seminarfahrt Oberwiesenthal



Frühstück Alte Tankstelle Lotte



Schlachtere Museum Vörden



Sommerfest 2013 – Landkreis Osnabrück

**Wir gedenken unseren langjährigen,
verstorbenen Mitgliedern der**

**Selbsthilfegruppe
„Mit Schmerzen Leben“**



Totenehrungen

An dieser Stelle erinnern wir an:

Eberhard Busch

Werner Hackländer

Manfred Hindinger

Marianne Janssen

Hildegard Kampmeyer

Manfred Nutsch

Anneliese Pahlke

Hermann Richter

Renate Schwippe

Rita Tennert

Ingeborg Teubert



Auffüllset UNO low pressure

Leichtes Wiederbefüllen implantierter Infusionspumpen

Das Medikament fließt automatisch von 60 ml-Vorbereitungsspritze in die 10 ml-Befüllspritze und von da über die Schlauchstrecke in die Medikamentenpumpe. Ein Rückfluss in die „falsche Richtung“ ist unterbunden.

Für Tricumed-Infusionspumpen sind entsprechende Tricumed-Auffüllsets zu verwenden. Getestete Spezial-Komponenten des Tricumed-Auffüllsets ertragen den hohen Innendruck des Systems!

Spezielle Nadeln schonen das Auffüllseptums und erhalten die lange Lebensdauer der Tricumed-Infusionspumpen. Infusionspumpen sollten stets mit unversehrten Nadeln punktiert werden! Sollte doch einmal das Septum verfehlt worden sein, kommt die zweite im Tricumed-Auffüllset UNO low pressure beigefügte Nadel zum Einsatz.

Das Tricumed-Auffüllset UNO Low pressure kann für alle bei Tricumed entwickelten Infusionspumpen verwendet werden.



***Tricumed-Infusionspumpen
lokalisieren & auffüllen***



selbsttätiges Entleeren der Pumpe



***auffüllen der Befüll-Spritze mit
Medikamentenlösung***



***langsames, kontinuierliches Auffüllen der
Infusionspumpe aus der Auffüllspritze***



***wiederholen der letzten beiden Schritte bei
portionsweisem Auffüllen der Infusionspumpe...***



***...bis die Medikamentenlösung vollständig
injiziert ist. Abziehen der Kanüle.***



bei der DynaMed Medical Care GmbH.

Wir sind ein Unternehmen aus Kiel, das sich auf den Vertrieb und Service medizintechnischer Produkte für die Schmerz-, Spastik- und Tumorthherapie spezialisiert hat.

Als Makler für Medizintechnik können wir Ihnen zum Wohle Ihrer Patienten innovative Systeme verschiedener Hersteller anbieten. Dazu gehören unter anderem

- implantierbare Infusionspumpen
- implantierbare Portsysteme
- Spinalkatheter
- Wiederbefüllungs- u. Bolussets für alle handelsüblichen Infusionspumpen

Überzeugen Sie sich selbst von der Leistungsfähigkeit und dem Service unseres Unternehmens.

Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern:

0431/99075-45
0431/99075-46



Kontakt:

OMT GmbH & Co. KG

Vertrieb Nord:

Emscherstraße 8
D-32427 Minden
Tel. +49 571 29530
Fax +49 571 29529
E-Mail: info@omtmed.com

Vertrieb Süd:

Daimlerstraße 25
D-78665 Frittlingen
Tel. +49 7426 9477080
Fax +49 7426 9477089
E-Mail: US@omtmed.com

Schlusswort



Was hilft bei Schmerzen?

Wenn man bedenkt, dass:

- in Deutschland 15 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen leiden, davon etwa 4 bis 5 Millionen stark beeinträchtigt sind
- 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung von Migräne betroffen ist
- 60 Prozent der Tumorpatienten jeden Tag unter Schmerzen leiden
- um diese Anzahl an Schmerzpatienten krankheitsgerecht zu versorgen, wären mindestens 2000 schmerztherapeutische Einrichtungen notwendig.
Bisher sind 500 bis 600 Schmerzambulanzen eingerichtet.
- Jährlich begehen 2.000 bis 3.000 Menschen Selbstmord.

... ist es umso wichtiger, dass wir unsere Selbsthilfegruppenarbeit weiter fortsetzen.

Kontaktadressen:

Mit Schmerzen Leben

1. Vorsitzende Brigitte Teepe
Mühlenstraße 64, 49134 Wallenhorst
Telefon 05407/70022 oder 0173/2517427

Landkreis Osnabrück

Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt
Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
Telefon 0541/501-3128

Paracelsus-Klinik Osnabrück

Neurochirurgie • Neurologie • Multimodale Schmerztherapie
Am Natruper Holz 69, 49076 Osnabrück
Telefon 0541/966-0

Niels-Stensen-Kliniken Marienhospital Osnabrück

Bischofstraße 1, 49074 Osnabrück
Telefon 0541/326-0

Prof. Dr. med. Winfried Hardinghaus

Chefarzt Abteilung für Innere Medizin,
Verbund der Niels-Stensen-Kliniken
Telefon 05473/290

Dr. med. Dagmar Fangmann

Ärztin für Anästhesiologie
Große Straße 28, 49134 Wallenhorst
Telefon 05407/8146017

Dr. med. Thomas Eberbach

Facharzt für Anästhesie und Schmerztherapie
Friedrichstraße 20, 49076 Osnabrück
Telefon 0541/46052

Dr. med. Thomas Eger

Facharzt für Orthopäde
Möserstraße 52, 49074 Osnabrück
Telefon 0541/330160

Dr. med. Etzard Ites

Neurologe
Möserstraße 52–54, 49074 Osnabrück
Telefon 0541/350560

Tricumed Medizintechnik GmbH

Röntgenstr. 7a, 24143 Kiel
Telefon 0431/709900

Dynamed Medical Care GmbH

Holzoppelweg 33, 24118 Kiel
Telefon 0431/9907545

OMT GmbH

Emscherstraße 8, 32427 Minden
Telefon 0571/29530

Gemeinde Wallenhorst

Rathausallee 1, 49134 Wallenhorst
Telefon 05407/8880





Brigitte Teepe | „Mit Schmerzen Leben“ | Mühlenstraße 64 | 49134 Wallenhorst