

## Gruppentreff

Unsere Gruppenabende finden jeden

### 2. Montag im Monat

im Schmerzzentrum Dr. Brau und Dr. Michel, Julius-Heywinkel-Weg 1 in Osnabrück im Vortragsraum in der 2. Etage ab 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr statt. Gerne mit Voranmeldung unter Telefon 05407/70022 oder 0173/2517427. Änderungen werden bekannt gegeben.

Alle Referate und Vorträge beginnen um 17.00 Uhr und dauern ca. 1 Stunde. Danach beantworten die Referenten gerne Ihre Fragen.

### Selbsthilfegruppe „Mit Schmerzen Leben“:

- S ich selbst helfen
- E insamkeit überwinden
- L ebensfreude tanken
- B eziehungen aufbauen
- S ich gegenseitig unterstützen
- T reffen und teilen
- H ilfe geben und nehmen
- I nformationen sammeln
- L eute treffen
- F ähigkeiten erkennen
- E igene Kraft spüren

Diese Veröffentlichung wurde gefördert durch die



## Sie erreichen uns...

### „Mit Schmerzen Leben“

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

### Besuchen Sie auch unsere Homepage:

[www.mit-schmerzen-leben.de](http://www.mit-schmerzen-leben.de)

### Auch Ihre Unterstützung hilft unserer Arbeit:

Vereinigte Volksbank eG  
Bramgau Osnabrück Wittlage  
IBAN: DE35 2659 0025 1856 0326 00  
BIC: GENODEF1OSV  
Freistellungsbescheid nach § 52 Abs 2,  
Finanzamt Osnabrück-Land



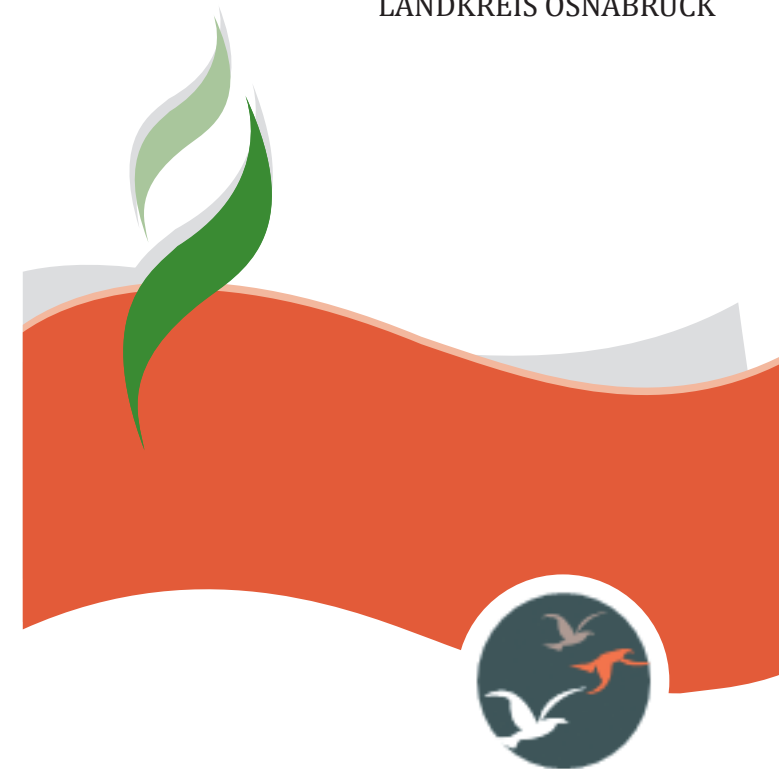
## Broschüre

Wir haben den „Lei(d)tfaden für Schmerzpatienten“ neu erstellt, den Sie gegen Erstattung der Portoauslagen bestellen können.

## Über uns...

### SELBSTHILFEGRUPPE DER SCHMERZPATIENTEN

IN STADT UND  
LANDKREIS OSNABRÜCK



**Mit Schmerzen Leben**

## Schmerzen...



Schmerzen umfassen immer Leib und Seele des Menschen. Die Ursachen von Schmerzen und ihre Intensität hängen meist von mehreren Faktoren ab. So spielen die Lebensumstände, das Alter, die seelische und körperliche Verfassung und das soziale Umfeld des Betroffenen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle.

### Schmerzen in Deutschland

12–15 Millionen Menschen leiden an länger andauernden oder wiederkehrenden Schmerzen.

5–7 Millionen sind stark beeinträchtigt und leiden an chronischen Schmerzen, davon ca. 600.000 an problematischen Schmerzkrankheiten.

Etwa 1,35 Millionen Menschen sind auf Schmerzmedikamente angewiesen, aber nur 165.000 Patienten erhalten die notwendigen Präparate.

Jährlich begehen 2.000 bis 3.000 Menschen in Deutschland Selbstmord, weil sie ihre Schmerzen nicht mehr ertragen können.

Um Abhilfe zu schaffen werden Schmerzkliniken, Schmerzzentren und Fachärzte für Algesiologie (Schmerzbehandlung) dringend benötigt.

Erst seit Dezember 1998 gibt es den ersten Lehrstuhl für Algesiologie.

Die Einstellung unserer Gesellschaft zur Schmerzerkrankung muss sich ändern und die Behandlung muss vorurteilsfrei unterstützt werden.

## Wer sind wir?

- **Wir sind Ansprechpartner für alle schmerzgeplagten Menschen.**
- **Wir beraten und geben Auskünfte auf der Grundlage von Selbstbetroffenheit.**
- Wir sind weder Ärzte noch Therapeuten. Wir geben 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.
- Als Betroffene kennen wir den Leidensweg von Arzt zu Arzt (Ärzte-Odyssee) und der stillen Hoffnung auf eine Therapie, die endlich die gewünschte Besserung bringt. Dazu kommt dann noch der Kampf gegen Vorurteile und die Uneinsichtigkeit der Umwelt, der Gesellschaft usw.
- Seit 28 Jahren (1995) macht die Selbsthilfegruppe „**Mit Schmerzen Leben**“ in Stadt und Landkreis Osnabrück Öffentlichkeitsarbeit für Interessen und Belange von chronischen Schmerzpatienten.  
Seit 1997 sind wir als gemeinnützig anerkannt.  
Fast alle unsere Mitglieder haben die bekannten Schmerztherapien durchgestanden. Bei vielen wurde eine Medikamentenpumpe implantiert oder sie leben mit Opiaten, um einen Rest an Lebensqualität und Mobilität zu erhalten.
- Sinn und Zweck ist es bei den Mitgliedern durch Ablenkung den Schmerz zu lindern. Ob Kopf-, Rücken-, Nervenschmerzen, Fibromyalgie, Arthrose oder Rheuma – wir finden einen Weg uns selbst zu helfen. In der Gemeinschaft und im Austausch mit Gleichbetroffenen sind wir stark.

## Unser Ziel

- Mit Hilfe der Selbsthilfegruppe wollen wir unsere Erkrankung und die damit verbundenen Einschränkungen sowie sozialen Probleme besser bewältigen, um eine gute Lebensqualität zu schaffen.
- Die monatlichen Treffen zum persönlichen Erfahrungsaustausch – Schmerzen können **gemeinsam** besser bewältigt werden als **einsam**.
- Wir haben in der Gruppe viel über den Schmerz gelernt und geben unsere Erfahrungen weiter. Wir sind in der Gruppe unter Menschen, die uns annehmen und zuhören.
- Wir arbeiten mit Ärzten und Pflegepersonal sowie Therapeuten zusammen. Mit der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie in der Region Osnabrück und Behandlungseinrichtungen wie die Niels-Stensen Kliniken Ostercappeln, Niels Stensen (MHO) Osnabrück und Natruper Holz sowie niedergelassene Ärzte und Schmerztherapeuten aus den Regionen.
- Wir führen bei unseren Treffen Fachvorträge durch Referenten (Ärzte, Therapeuten usw.) durch.
- Wir richteten schon mehr als 10 mal den Wallenhorster Schmerztage in der Gemeinde Wallenhorst aus.
- Wir helfen bei der Unterstützung und Gründung von neuen Selbsthilfegruppen in der Region und sind stolz darauf, starke Partner bei der Umsetzung im Rücken zu haben.

