

SCHMERZLIGA

DAS MAGAZIN DER DEUTSCHEN SCHMERZLIGA

LEBENSFREUDE

trotz chronischer Schmerzen!

Deutsche Schmerzliga (DSL) e.V.

Seit 33 Jahren an Ihrer Seite:

ehrenamtlich

unabhängig

transparent

kompetent



Einladung zur
Mitgliederversammlung 2024



Deutsche
Schmerzliga e.V.



**Angriff auf die
Migräne statt auf
dein Leben**

HOL DIR DEIN
LEBEN ZURÜCK
UND SPRICH
MIT DEINEM ARZT!

Informationen und Tipps zum Umgang
mit Migräne findest du auch unter

www.kopf-klar.de
Migräneinformationen mit Köpfchen



AJO-DE-NP-00422

**KOPF
KLAR**

**Wenn ich mir etwas wünschen dürfte,
dann...**



**Liebe Mitglieder und Freunde/Freundinnen
der Deutschen Schmerzliga,**

Egal wie alt man ist, einmal im Jahr wird ein jeder von uns (zumindest ein kleines bisschen) daran erinnert, dass es Dinge gibt, die größer sind als wir und die bei den meisten von uns mit positiven Emotionen und einem inneren Wärmegefühl verbunden werden.

Für mich – und die meisten in christlich geprägten Ländern aufgewachsenen Menschen – ist das das Weihnachtsfest und genau zu diesem Fest erlauben wir uns in all den wohligen warmen und positiven Erinnerungen zu schwelgen, wie es früher einmal war: kalt draußen, wohliger warm drinnen; knirschender Schnee, sternenklarer nachtblauer Himmel; Verwandte, Freunde und Bekannte zu Besuch, das eine oder andere Geschenk und in der Gemeinschaft miteinander ein gutes Essen.

Ja, halten Sie mich ruhig für einen weltfremden Spinner, wenn ich mich auf dieses Gefühl freue und ehrlich gesagt die von diesem Gefühl geprägten Tage auch herbeisehne – obwohl ich weiß, dass der Schnee fehlen, die Temperaturen eher Regen versprechen, der Himmel wolkenverhangen, Freunde, Verwandten und Bekannte immer weniger werden und ich mich angesichts der zahlreichen verstörenden Entwicklungen und Kriege um uns herum immer mehr frage: Wohin soll diese Reise gehen?

Darauf habe ich ehrlich gesagt keine Antwort.

Trotzdem freue ich mich auf Weihnachten, denn egal wie man dieses Fest nun benennt und welche christliche oder urgeschichtliche Bedeutung man ihm zumisst: Weihnach-

ten ist ein Fest der Hoffnung. Hoffnung auf einen Neuanfang, Hoffnung auf Besserung, Hoffnung auf Glück, Gesundheit, Freunde und ja, auch Hoffnung auf Versöhnung und Frieden. Und diese Hoffnung will ich mir nicht nehmen lassen und werde sie genießen und mit meiner Familie so weit auskosten, wie es uns möglich ist.

Denn darum geht es doch – oder? Nicht aufzugeben – trotz all der individuellen eigenen Betroffenheiten, trotz all der wahnwitzigen regionalen, nationalen und internationalen Absurditäten, trotz Schmerzen, Wirtschaftskrise, Krieg, Vertreibung und Hungersnöten.

Aber: darf man das denn überhaupt? Darf man sich freuen und hoffen und feiern, obwohl man doch weiß, dass andere Menschen das nicht oder zumindest nicht so machen können, weil....?

Ich denke schon. Denn letztlich gibt die mit diesem Ereignis verbundene Hoffnung all denen die Weihnachten feiern können nicht nur Hoffnung, sondern auch Kraft. Kraft, um die Dinge wieder ins Lot zu bringen. Kraft, um sich auch dem scheinbar Unausweichlichen zu stellen. Kraft, um nicht aufzugeben. Kraft für sich selbst. Kraft, um in einer Zeit zunehmender Egoismen und Ich-Zentrierung anderen zu helfen.

Diese Idee ist für viele von uns mit dem Weihnachtsfest und vielen hoffnungsfrohen Erinnerungen verbunden. Für viele Menschen stehen dafür andere Feste – und das ist auch gut so. Aber egal, wie wir es nennen. Egal, woran

wir glauben. Uns eint die Idee durch Hoffnung Kraft zu finden, Kraft, um aus dem ICH wieder ein WIR zu machen. Diese Idee der Hoffnung und der Gemeinsamkeit ist das Perpetuum Mobile der Deutschen Schmerzliga – einer Selbsthilfeorganisation von Menschen mit Schmerzen für Menschen mit Schmerzen, die es sich seit nunmehr 33 Jahren zum Ziel gesetzt hat Leiden zu lindern und Hoffnung zu geben.

Dafür möchte ich Ihnen – den Mitgliedern der Deutschen Schmerzliga, den zahlreichen Selbsthilfegruppenleitern, unseren Förderern, Freunden und Wegbegleitern – am Ende eines mal wieder irgendwie ganz eigenartigen Jahres im Namen des Vorstandes aufrichtig danken. Nichts von dem, was hier unter dem Dach der Deutschen Schmerzliga tagtäglich ehrenamtlich geleistet wird, ist selbstverständlich, nichts davon ist unerheblich oder gering zu schätzen. Alles, was wir gemeinsam tun, um Leiden durch Schmerzen zu lindern und ein Leben trotz Schmerzen zu ermöglichen ist bedeutsam!

Und das gibt nicht nur mir Hoffnung und Kraft für ein neues Jahr.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen zusammen mit meinen Wegbegleitern im Vorstand eine ruhige und besinnliche Vorweihnachtszeit sowie ein frohes, friedvolles und schmerzarmes Weihnachten 2023.

Ihr



Michael A. Überall

Für den Vorstand der Deutschen Schmerzliga

Impressum

Das Magazin „Schmerzliga“ ist das offizielle Mitgliedsmagazin der Deutschen Schmerzliga e.V.

Herausgeber:

Deutsche Schmerzliga e.V.
Rüsselsheimer Str. 22 / Haus A
60326 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 26 94 64 00
info@schmerzliga.de
www.schmerzliga.de

Der Bezug ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Der Herausgeber übernimmt für die Beiträge einzelner Autoren keinerlei Verantwortung, noch dass diese in jedem Fall die Ansichten und Meinungen der Herausgeber widerspiegeln.

Titelbild:
Schmerzliga

Redaktion:

Vorstand der DSL e.V.

Layout, Druck & Anzeigen:

SP Medienservice
Verlag, Druck und Werbung
Reinhold-Sonnek-Str. 12, Köln
Tel. 02203 / 9804031
www.sp-medien.de

Die Deutsche Schmerzliga e.V. bedankt sich bei den Inserenten dieser Ausgabe. Die Anzeigen stellen jedoch keine Empfehlung der Deutschen Schmerzliga dar.

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Deutschen Schmerzliga e.V. am 19. April 2024



Deutschen Schmerzliga e.V. am 19. April 2024

Sehr geehrtes Mitglied,

hiermit laden wir Sie zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Deutschen Schmerzliga e.V. im Jahr 2024 herzlich ein.

Die Mitgliederversammlung findet statt:

Datum: 19. April 2024
Uhrzeit: 13:30 Uhr
Ort: WYNDHAM GARDEN Kassel
Heiligenröder Str. 61, 34123 Kassel

Tagesordnung:

1. Eröffnung der Mitgliederversammlung
2. Tätigkeitsbericht des Vorstandes
3. Vorstellung des Geschäftsberichtes
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes für das Jahr 2023
6. Wahl der Kassenprüfer
7. Anträge
8. Verschiedenes

Über Ihre Teilnahme würden wir uns sehr freuen.

Die Reisekosten können nicht von der Deutschen Schmerzliga e.V. übernommen werden.

Frankfurt, 01.12.2023



PD Dr. med. Michael A. Überall, Präsident



Günter Rambach, Vizepräsident

Anreise mit dem Zug

ICE-Bahnhof Kassel-Wilhelmshöhe, mit dem Taxi ca. 10 KM bis zum Hotel

Anreise mit dem Auto

Nehmen Sie von der Autobahn A7 die Ausfahrt Kassel-Nord und fahren Sie weiter in Richtung Kassel-Innenstadt. An der ersten Ampelkreuzung biegen Sie links ab und an der darauffolgenden Kreuzung wieder links. Das Hotel befindet sich auf der linken Seite.

Vollmacht



Hiermit bevollmächtige ich

(Vor- und Nachname)

dass mein Stimmrecht auf der Mitgliederversammlung der Deutschen Schmerzliga e.V.
am Freitag, 19.04.2024 in Kassel von

Name/Anschrift

Mitgliedsnummer

wahrgenommen wird.

Für alle Tagungspunkte

Für folgende Tagungspunkte:

.....
.....
.....
.....
.....

(zutreffendes ankreuzen / bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Datum

Unterschrift

Anmerkung:

§ 13 Abs. 6 der Satzung vom 29.11.2022

Ein Mitglied kann ein (1) weiteres Mitglied vertreten. Die Bevollmächtigung muss durch schriftliche Originalvollmacht unter Angabe des betreffenden Tagesordnungspunktes nachgewiesen und zu Beginn der Sitzung dem Schriftführer übergeben werden.

Ihre Vorteile als Mitglied im Überblick:



Von, mit und für Schmerzpatienten

- Rat und Hilfe am Schmerztelefon:
Mo, Mi und Fr: 9-11 Uhr, Tel.: 069 – 20 019 019
Mo 18-20 Uhr, Tel.: 069 – 20 019 019
Di – Do: 10-12 Uhr, Tel.: 069 – 20 019 019
- Telefonische Sprechstunde mit Schmerztherapeuten (1-mal wöchentlich)
- Telefonische Sprechstunde mit einem Rechtsanwalt zu Sozialrechtlichen Fragen (2-mal wöchentlich)
- Telefonische Sprechstunde mit einem erfahrenen Apotheker (1-mal wöchentlich)

Ihr Ziel ist unser Ziel

- Interessenvertretung chronisch Schmerzkranker In Öffentlichkeit und Politik
- Tatkräftige Unterstützung regionaler Selbsthilfegruppen (Gründungsberatung, Materialien, Fördermittel, Qualifizierung)
- Kooperation mit der ärztlichen Partnerorganisation „Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.“

Hilfe in Ihrer Nähe

- Anschriften von Schmerztherapeuten, Schmerzkliniken, und regionalen Selbsthilfegruppen
- Regionale Patientenveranstaltungen mit Schmerzexperten

Bestens informiert

- Homepage, Schmerzliga-Magazin, Newsletter
- Informationsbroschüren

Information zur Beitragsanpassung!

Die Mitgliederversammlung hat am 26.05.2023 folgende Beitragsanpassung ab 01.01.2024 beschlossen:

aktuell		ab 01.01.2024
40,00 Euro	für Einzel-Mitglieder	60,00 Euro
30,00 Euro	für DSL-Gruppenmitglieder	40,00 Euro
-10,00 Euro	für DSL-Selbsthilfegruppe	- 20,00 Euro
Statt €10,- erhalten die Selbsthilfegruppen € 20,- für ihre Selbsthilfegruppe für jedes zahlende Mitglied.		

Die Abbuchung der Mitgliedsbeiträge erfolgt Anfang Februar 2024

Fatigue Syndrom (chronisches Erschöpfungssyndrom)

Es ist in aller Munde: **Fatigue** – ein neues Schlagwort? Nein!!



Foto: AdobeStock / ista_photos

Wir Schmerzpatienten wissen, dass das kein neues Schlagwort ist. Und auch bei anderen „Schwerst-Erkrankten“ ist es bekannt, es gehört zu oft zu unserem Krankheitsbild.

Doch ich muss es endlich einmal niederschreiben – Chronische Schmerzpatienten mit einer Vielfalt von Erkrankungen, darunter auch das Fatigue-Syndrom, werden überhaupt nicht gesehen, auch viele Ärzte nehmen uns nicht genügend ernst. Chronische Schmerzpatienten beim Arzt: „Sie sehen ja gut aus,“ heißt es!

Ja, wir sind chronische Schmerzpatienten, wir kleiden uns besonders sorgfältig und schminken uns, wenn wir in die Öffentlichkeit gehen. Wir versuchen unsere gesundheitlichen Probleme zu verstecken, denn es will keiner sehen und hören. Dieses „zu verstecken“ wissen wir aus Erfahrung!

Ich habe viele Zeitungsartikel über Beschreibungen von Fibromyalgie-Patienten gelesen, doch bis jetzt bringt es nichts, keine Besserung Fatigue zu verändern oder es gar weg zu bekommen. Das Fatigue Syndrom kann sich keiner vorstellen, nur die, die es haben. Es ist eine erschöpfende, schmerzliche und gesundheitliche Einschränkung, anhaltende Müdigkeit, trotz ausreichend Schlaf in der Nacht. Ich möchte etwas machen, doch ich kann nicht, obwohl der Wille da ist.

Mein Körper lässt es nicht zu. Antriebslosigkeit ist die Bezeichnung, doch es ist mehr als das, da die anderen chronischen Erkrankungen dann noch dazu kommen und Auswirkung auf Körper, Geist und Seele haben.

Es kostet täglich so viel Kraft immer wieder aktiv zu werden. Die wenige Kraft gezielt einzusetzen, um den Tag mit all den täglichen Aufgaben zu bewerkstelligen. Dabei spreche ich noch nicht einmal von Terminen, die noch als chronischer Schmerzpatient dazu kommen wie notwendige Besuche bei Haus- und Fachärzten, Krankengymnastik usw. Viele Termine müssen aufgrund der Schmerzen immer wieder verschoben werden. Einkaufen - die Herausforderung - da wird der Einkaufswagen zur Stütze im Geschäft, jede Möglichkeit des Sitzens im Geschäft, der Tritthocker genutzt und es gibt noch viele Beispiele mehr.

Wir tauschen uns oft zu Fatigue in der Selbsthilfegruppe aus, thematisiert haben wir es auch mit der Vizepräsidentin Heike Rathmann.

Wir Betroffene würden uns noch viel mehr Unterstützung im Umfeld wünschen. Ich musste das einfach einmal schreiben und loswerden.

Monika Rost, Gruppenleitung SHG Elmshorn



SO
FÜHLT
SICH EIN
KRAMPF
AN



SHG chronischer Schmerz Remptendorf



Wir bestehen nun schon seit 23 Jahren und können mit stolz sagen, das wir gemeinsam trotz unserer Schmerzen Freude am Leben haben. In diesem Jahr waren wir wieder sehr aktiv.

Im April haben wir einen sehr schönen Erfahrungsaustausch mit der SHG Anti Schmerz Gruppe aus Halle unter der Leitung von Uta Obst durchgeführt.



Unsere jährliche Autofahrt mit zwei Übernachtungen führte uns in diesen Jahr nach Marienbad.

So trafen wir uns am 2. Oktober in Remptendorf bei unserer Gruppenleiterin Birgit Rößler. Nach etwa 2 Stunden Autofahrt erreichten wir unser Hotel in Marienbad. Nach Bezug der Zimmer legten wir gemeinsam eine kleine Pause ein. Mit neuer Kraft besuchten wir gemeinsamen den Kurparkbesuch, bei dem wir natürlich auch das hiesige Heilwasser probierten. Der sehr schön angelegte große Kurpark ließ uns die Zeit vergessen. So verging der gemeinsame Nachmittag wie im Flug. Wer noch etwas Energie hatte, drehte noch ein paar Runden im Hauseigenem Schwimmbad.

Gegen 20,00 Uhr trafen wir uns alle noch einmal zum gemeinsamen Ausklingen des Tages mit guten Gesprächen. An unseren zweiten Tag in Marienbad, bekamen wir alle je zwei Gesundheitsanwendungen, wobei uns die Schokoladenmassage besonders gut gefallen hat.

Am Nachmittag besuchten wir eine Salzgrotte ,dies dauerte etwa eine Stunde. Wir erfuhren viel zum Thema Salz. Die Zusammensetzung des Salzes wirkt sich sehr positiv auf den Körper aus.

Hier einige Beispiele wobei uns ein Besuch in einer Salzgrotte helfen kann

Durch das gute Mikroklima in der Salzgrotte mit den Wirkstoffen wie Jod, Kalzium, Kalium, Brom und vieles andere mehr unterstützen sie eine gute Atmung, sie kann bei Asthma helfen, Erkrankung der Herzgefäße sowie Stärkung des Immunsystem. Sie wirkt sich positiv bei Schlafstörung, Migräne oder wirkt Schmerzlindernd bei Muskelverspannungen . Dies sind nur einige gute Eigenschaften für einen Besuch in der Salzgrotte. Schon 5 Besuche in einer Salzgrotte kann man nachweislich eine Verbesserung spüren. Auch diesen Abend wurde es wieder gesellig und sehr Lustig, mit viel guter Laune und herzlichem Lachen wurden unsere ständigen Schmerzen in den Hintergrund gedrängt. Am dritten Tag ging es wieder gemeinsam nach Hause zu unserer Gruppenleiterin, dort trennten wir uns und beschlossen im kommenden Jahr wieder eine schöne Reise zu unternehmen.

Wir möchten uns auf diesem Weg, bei unseren Autofahren Bruno Rätke, Jürgen Mogwitz und Birgit Rößler recht herzlich bedanken. Sie fahren gern und sicher für unsere Gruppe.

So gehen wir gemeinsam gegen unsere Schmerzen an.

Birgit Rößler



Viele Betroffene schämen sich, ziehen sich zurück! – Sie auch?

Akne inversa – Körperlicher wie seelischer Schmerz, den sich niemand vorstellen kann!

Betroffene leben durch die Erkrankung in schwierigen Partnerschaften, geraten in soziale Isolation, verlieren ihre Arbeitskraft, verlieren ihre Neugierde auf Morgen etc.

Sie haben Interesse sich mit uns zum Thema Akne inversa auszutauschen und/oder an einer virtuellen Gesprächsrunde zum Thema Akne inversa teilzunehmen?

Setzen Sie sich bitte mit dem Schmerztelefon-Team **069 20 019 019** der Deutschen Schmerzliga e.V. in Verbindung oder schreiben Sie einfach an: **info@schmerzliga.de**.



DISCOVER

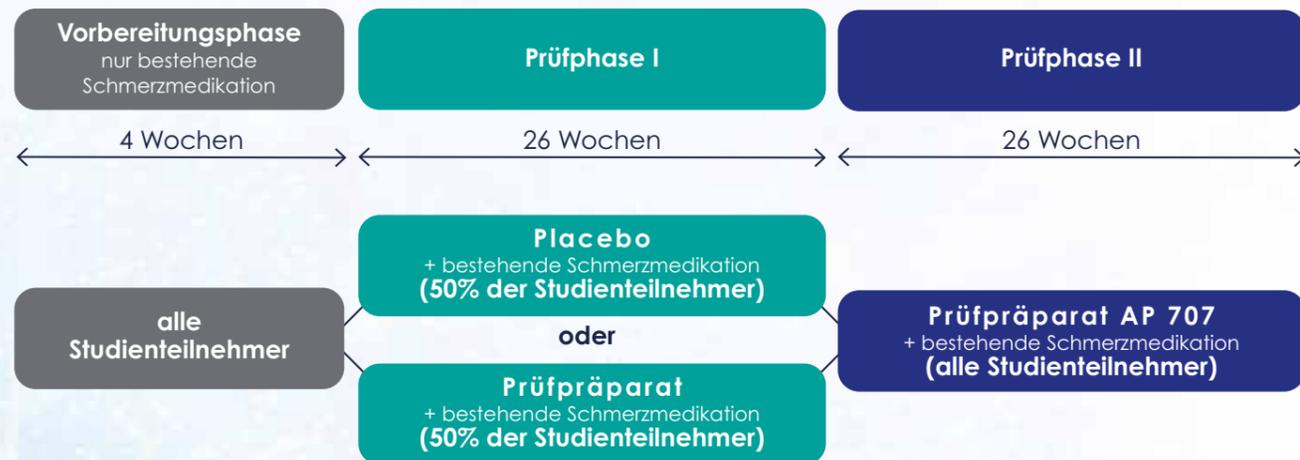
PATIENTEN GESUCHT!

Für die Phase III Studien DISCOVER zur Zulassung von ADEZUNAP (cannabinoidhaltiges Arzneimittel, Prüfpräparatname AP 707) als Fertigarzneimittel suchen wir Patienten mit chronischen Schmerzen.

PRÜFPRÄPARAT (AP707) :

- Cannabinoidhaltiges Arzneimittel mit dem aktiven Wirkstoff Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC).
- Wird als Spray oral angewendet und über die Mundschleimhaut aufgenommen
- Bei AP707 wird ein neuartiges Herstellungsverfahren angewendet, um den Wirkstoff THC wasserlöslich zu machen und ihn somit besser aufzunehmen

ABLAUF DER STUDIE



Vorbereitungsphase: in dieser Phase nehmen sie für 4 Wochen nur ihre bestehende Schmerzmedikation ein und beantworten einige Fragen über die Qlumbus Studien App.

Prüfphase I: zusätzlich zu ihrer bestehenden Schmerzmedikation erhalten sie entweder das cannabinoidhaltige Arzneimittel AP707 oder ein Placebo (kein Wirkstoff) als Mundspray. Diese Phase dauert 26 Wochen.

Prüfphase II: abschließend erhalten alle Patienten garantiert zusätzlich zu ihrer bestehenden Schmerzmedikation das cannabinoidhaltige Arzneimittel AP707. Diese Phase dauert auch 26 Wochen.

Während der gesamten Studie werden viermal Blutproben abgenommen.

STUDIENDOKUMENTATION:

- Die gesamte Dokumentation (z.B. Erfassung der Schmerzstärke) erfolgt digital über eine bedienungsfreundliche Smartphone App.
- Ein Sprühstoßzähler, welcher via Bluetooth mit dem Smartphone verbunden ist, erfasst automatisch die applizierte Menge an Prüfpräparat.



SIE KÖNNEN AN DER STUDIE TEILNEHMEN, WENN:

- Sie mind. 18 Jahre alt sind
- Sie chronische Schmerzen (mind. 3 Monate) haben, aufgrund von:
 - Rückenschmerzen
 - schmerzhafter diabetischer Polyneuropathie
 - traumatischer oder postoperativer Neuropathie
 - bei zentraler Neuropathie
- Ihr Schmerzwert >5 auf der NRS Skala von 0-10 ist

SIE KÖNNEN NICHT AN DER STUDIE TEILNEHMEN BEI:

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Tumorerkrankung
- Schwerer Leber- oder Nierenerkrankung
- Schwerer kardiovaskulärer Erkrankung
- Bestehender oder stattgehabter schwerer psychischer Erkrankung (inklusive Abhängigkeitserkrankungen)

Bei Interesse an einer Studienteilnahme melden Sie sich bitte unter:



www.mri.tum.de/discover-studien

Unter dieser Website können Sie sich für die DISCOVER Studien registrieren und Ihre Arztdokumente hochladen. Ein Team des Schmerzzentrums am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München wird Ihre Angaben und Dokumente prüfen.

STUDIENZENTREN

Die DISCOVER Studie wird in Deutschland und Österreich bundesweit in vielen Universitätskliniken und großen Schmerzzentren durchgeführt. Das medizinische Team des Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München wird nach Registrierung auf der Internetseite www.mri.tum.de/discover-studien und Feststellung ihre Eignung einen Kontakt zu einem für Sie ortsnahen Studienzentrum herstellen.

Patientenrechte



Foto: AdobeStock / zohierei

Wieder mal war es soweit – unsere jährliche Vortragsveranstaltung stand an und wir hatten keine „richtige Idee“, welches Thema wir dieses Mal wählen. (?)

Über Schmerzen haben wir in den 15 Jahren seit unserer Gründung schon so viel gehört – auch über die Vielfältigkeit und Behandlungsmöglichkeiten – sodass wir immer „behaupten“: wir sind Spezialisten auf dem Gebiet! ((-:

Auch versuchen wir immer ein Thema zu wählen, dass uns allen gerecht wird und mit dem wir eventuell auch die Öffentlichkeit begeistern könnten.

Kurzum wählte Frau Obst (Vorsitzende) dieses Mal das Thema:

„Die Rechte des/der Patienten“.

Nun folgte die Suche nach einem Referenten, dieser wurde relativ schnell gefunden und er stellte gleichzeitig auch noch einen Raum zur Verfügung! Welch ein Glück für uns, denn das wäre dann das nächste Problem gewesen:

- Thema
- Räumlichkeiten

- Terminzusammenstellung, wann kann der Referent? Können da auch alle Gruppenmitglieder?
- Also diese typischen „W-Fragen“, was, wann, wie, wo, ...

Und so trafen wir uns am 7.11.2023, 14 Uhr in den Räumlichkeiten der Sachsen-anhaltische Krebsgesellschaft e. V., in Halle.

Der Geschäftsführer Sven Weise – der sich gleichzeitig als Referent bereit erklärt hatte!!! - begrüßte unsere Selbsthilfegruppe in einer sehr gemütlichen Atmosphäre. Vielen lieben Dank dafür!!!

Das o.g. Thema wurde von Herrn Weise ausreichend, verständlich und sehr informativ dargestellt. Auch dafür einen großen Dank an Herrn Weise.

Wir erfuhren einige neue Informationen und wurden von ihm auch ermutigt (was man sich nicht immer traut), auch unsere Rechte wahrzunehmen. Leider ist ja oft so, dass Schmerzpatienten in Deutschland immer noch total unterversorgt werden und dass man froh ist, einen (auch noch guten) Arzt zu finden, einen wenn möglich zeitnahen Termin zu bekommen...

und deshalb ist es sehr oft so, dass man nicht „auf seine Rechte pocht“, um nicht den Arzt zu verlieren oder Nachteile diesbezüglich zu erfahren.

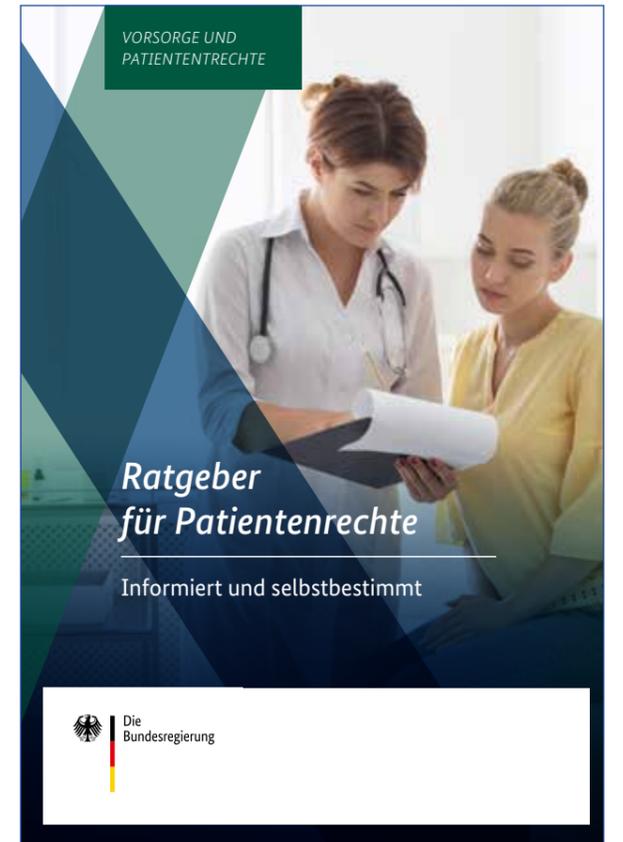
Das ist ein schrecklicher Zustand – gerade als Patient mit chronischen Schmerzen – aber eben aufgrund der dargestellten Erfahrungen und Berichte, auch am Schmerztelefon der Deutschen Schmerzliga e.V., sind das die Tatsachen!?

Wir möchten uns für den interessanten, informativen Vortrag und alle Bemühungen rund um die Veranstaltung bei Herrn Weise und seinem Team recht herzlich bedanken. Aber auch bei Herrn Kitzing von der AOK SA für die Projektförderung. Ohne diese Mittel könnten wir unsere Gruppenarbeit nicht in dieser Qualität und Quantität durchführen. Dies ist aber sehr wichtig für uns alle, um mit den entsprechenden Krankheitsbildern umgehen zu können und die Erfahrungen auszutauschen. Die Selbsthilfe könnte ohne diese Unterstützung kaum funktionieren – meiner Meinung nach sogar gar nicht!

Um das Gelernte aus dem Vortrag nochmals in Ruhe nachlesen und immer wieder nachschlagen zu können, teilte Frau Obst die Broschüre der Bundesregierung „Ratgeber für Patientenrechte“ an alle Gruppenmitglieder aus.

Uta Obst

Vorsitzende der SHG Antischmerz
Bernburg



Unsere Servicezeiten am Schmerztelefon



montags, mittwochs, freitags:
09.00 – 11.00 Uhr
069 / 20 019 019

montags
18:00 – 20:00 Uhr
069 / 20 019 019

dienstags, donnerstags
10:00 – 12:00 Uhr
069 / 20 019 019

Telefonische Sprechstunde mit Schmerztherapeuten (einmal wöchentlich).
Telefonische Sprechstunde mit einem Rechtsanwalt zu sozialrechtlichen Fragen (zweimal wöchentlich).

Newsletter der Deutschen Schmerzliga e.V. Gesundheitsnachrichten

Ab sofort erhalten Sie wieder den 14-tägigen Newsletter mit Gesundheitsnachrichten aus dem Schmerzbereich.
Melden Sie sich an unter: www.schmerzliga.de

Pflegestufe 2 oder doch 3!? GdB 30 oder doch 50 %!?

Wie funktioniert das mit Pflegestufen und der Schwerbehinderung grundsätzlich?

Entscheidend ist, ob man das „Beantragte“ auch wirklich bekommt!



Liebe Leser des Schmerzliga-Magazins,

hiermit möchte ich Euch mal „Grundsätzliches“ zu den Beantragungen von Pflegestufen und von Schwerbehinderungsgraden darlegen. Dies sind lebensechte Erfahrungen der letzten Jahre, wobei ich vielen Menschen ehrenamtlich dabei geholfen habe, sich in diesem Dschungel besser durchzufinden: „Was muss ich da machen, und was muss ich da eigentlich beachten...“, gerade wenn ich eine Pflegestufe oder/und eine Schwerbehinderung (plus Merkzeichen, blauen Parkausweis etc.) beantragen möchte.

Wichtig als erstes ist es zu wissen, dass wir in Deutschland alles bekommen können, was ein sehr gutes Gesundheitssystem überhaupt hergeben kann. Ich staune heute immer mal wieder, was man eigentlich alles für gute Leistungen in der Gesundheit in Deutschland bekommen kann, und ich entdecke immer wieder neue Leistungen, einfach sagenhaft.

Leider ist es aber so extrem schwierig zu erfahren, und wahrscheinlich auch gewollt, was einem erstmal zusteht, und „wie“ man es dann optimal beantragen sollte, und auch noch „wo“ man es beantragen kann. Und wenn man das endlich in Erfahrung gebracht hat, ist es wirklich entscheidend, dass man es auch richtig beantragt, also gerade „der Antrag mit den wichtigen Arztberichten und Krankenhaus-

tlassungsberichten“ und weiteren Anlagen, ist entscheidend, ob man das „Beantragte“ dann auch wirklich (sofort und so wie man will) bekommt.

Millionen Menschen werden zu Hause von ihren Lieben gepflegt und unterstützt, aber aus Unkenntnis haben viele Millionen Menschen noch nie Pflege/Pflegegeld beantragt. Die meisten Menschen stellen sich noch klassisch vor, Pflege/Pflegestufen bekommt man ja erst dann, wenn man dauerhaft bettlägerig ist und so klassisch gepflegt werden muss. Nein, hier irren die meisten, denn die Pflegestufen sind rein die Bemessung eines Pflegebedarfs, man kann auch Unterstützungsbedarfs dazu sagen, also die Stunden die man zur Pflege/Unterstützung pro Tag benötigt! Hat nichts mit einer Bettlägerigkeit zu tun. Auch ist der Glaube man muss eine so schwere Krankheit haben, um eine Pflegestufe zu bekommen nicht richtig. Nein, wenn zwei Menschen einen Schlaganfall haben, der eine hat, sich aber besser erholt, kann viele Dinge wieder selber tun, bekommt dieser z.B. dann die Pflegestufe 2, und der Andere hat sich aber ganz schlecht erholt, kann weniger Dinge wieder selber tun, der bekommt dann die Pflegestufe 4. Der Gutachter schätzt den Aufwand der Pflege/Unterstützung für den einen höher ein und schätzt so die Stunden für die Pflege bei dem einen also höher als bei dem anderen ein, obwohl beide die gleiche Krankheit haben. Die Krankheit ist also nie vordergründig, sondern nur

der eingeschätzte Pflege- und Unterstützungsbedarfs des Gutachters. Pflegebedarf ergibt Pflegestufe und damit die Höhe des Pflegegeldes. Oft haben aber auch viele zu pflegende Menschen große Angst vor einer Begutachtung, da Sie befürchten vielleicht sogar durch eine Begutachtung ins Heim zu müssen. Dies ist aber in der Begutachtung niemals vorgesehen, darüber muss unbedingt die Aufklärung bei der Familie und den zu Pflegenden gegeben sein, und diese Ängste müssen vor der Begutachtung restlos ausgeräumt werden. Da ist die offene Kommunikation unabdingbar. Man kommt nur in ein Heim bei Lebensgefahr oder Verwahrlosung (und das nur von Amtswegen!), ansonsten kann kein Gutachter eine Heimeinweisung begutachten, das gibt es nicht. Hat man sich nun entschieden und auch beantragt, ist es wirklich wichtig zu wissen, dass das Entscheidungssystem in Deutschland so ausgelegt ist „Weniger wird's immer von selbst“. Gerade bei der Schwerbehinderung wird „zusammengerechnet und reduziert“. Also wichtig bei jeder Beantragung: Nicht weniger wäre mehr, sondern mehr wird weniger! Trauen Sie sich und schätzen Sie ihr „gewünschtes Beantragte“ immer mindestens um 30% höher ein und beantragen Sie das Gewollte immer höher. Beispiel: Sie benötigen und wünschen eine 50% (GdB 50) Schwerbehinderung, beantragen Sie mindestens 80 %, und geben Sie dabei wirklich alle Krankheiten mit an, sogar für Bluthochdruck sind schon 10 % vorgesehen. Alle Entscheider sind so angehalten, zusammen zu zählen und zu kürzen. Dabei handeln Sie bitte nach dem Motto: „Alles, was ich schreibe, muss wahr sein, und stelle immer positiv dar!“

Wissen muss man auch die Mentalität des Deutschen. Wenn wir einmal eine Ablehnung erhalten, von einem Amt oder Gesundheitskasse etc., dann sind wir meist frustriert und haken das meist als endgültig ab. „Das bekomme ich ja eh nicht“. Und von 10 Menschen machen meist 9 nie mehr wieder was und haken das Thema für immer ab. Einer aber geht dann weiter und erhebt Einspruch. Und von 10 abgelehnten Einsprüchen machen 9 nie mehr wieder was...usw. Darüber gibt es Studien und Statistiken. Dieses Verhalten wird in der Entscheidungsfindung aber richtig mit eingearbeitet. Also bitte sehen Sie Einsprüche und Widersprüche als unabdingbare Notwendigkeit an und lassen Sie sich bitte nicht und niemals unterkriegen. Alles braucht auch seine Zeit (Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht.), und etwas Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen ist oft

das Entscheidende für die benötigten und beantragten Pflegestufen, Schwerbehinderungen und auch Höherstufungen. Holen Sie sich Hilfen und Unterstützung, wenn nötig, aber lassen Sie sich nicht abbringen. Dabei können Sie jederzeit wieder einen neuen Antrag auf Erschwerung/Antrag auf Verschlechterung des Gesundheitszustandes stellen. Das ist immer und jederzeit möglich. Wichtig, neu sammeln und erneut starten. Manche Entscheidungsstellen überprüfen und bewerten nur neu, wenn neue ärztliche Unterlagen eingereicht werden. Selbst wenn es gerade keine neuen ärztlichen Berichte geben würde, gehen Sie zu dem Arzt ihres Vertrauens (Haus- oder auch Facharzt) und lassen Sie sich ein Attest oder einen ausführlichen Arztbericht (eingeschätztes kleines Gutachten) ausstellen und reichen Sie dieses ein und die Entscheidungsstelle wird ihren Fall neu einschätzen und neu bewerten. Und ein letzter kleiner Tipp mit großer Wirkung: Machen Sie alles mit Papier (nie übers Internet), und stellen Sie mit dem sauber ausgefüllten Antrag eine schöne Mappe mit den Anlagen in den „guten klaren“ Klarsichtfolien zusammen und versenden Sie diese mit Einwurf-Einschreiben. Ihr Antrag wird sicher etwas wohlwollender und als wichtig beurteilt, ganz bestimmt wird es vorteilhafter für Sie.

Leider konnte ich in diesem Bericht nicht auf einzelne Fälle eingehen, aber bei Bedarf und Nachfrage können wir dies gerne in den nächsten Schmerzliga-Magazins weiterführen. Bitte kämpfen Sie für Ihr Recht, Sie haben es wirklich verdient. Bleiben Sie auch bitte gesund und Ihnen ein schmerzfreies oder zu mindestens ein schmerzarmes gutes Leben.

Ihr Uwe Gemeinhardt

Zur Person:

Mitglied der Deutschen Schmerzliga
Co-Vorsitz SHG Regensburg
Schmerzbeauftragter der Klinik
Barmherzige Brüder Rgbg.
58 Jahre jung,
ehem. Ausbildungsleitung und
Direktor Dt. Bank Gruppe Rgbg.
Seit 4 Jahren voll erwerbsm.
Rentner auf Dauer.
Pflegestufe 3 / 90% GdB mit
Merkzeichen B, G, a. G.
elektr. Rollstuhl



Zurück in Balance mit Blaufeuer



Erschöpfung, Antriebslosigkeit oder Dauerstress: seelische Belastungen können ganz unterschiedlich in Erscheinung treten. Erstrecken Sie sich über eine längere Zeit, kosten sie uns nicht nur Anstrengungen, sondern auch wertvolle gesundheitliche Ressourcen und Leistungsfähigkeit! Für den privaten und beruflichen Lebensalltag bringt dies einschneidende Konsequenzen mit sich, betroffen sind in unserer modernen Welt davon immer mehr Menschen. Im Jahr 2022 lagen allein die Fehlzeiten aufgrund von Depressionen, chronischer Erschöpfung und Ängsten bei circa 301 Fehltagen je 100 Versicherte und damit 48 Prozent über dem Niveau von 2012 (DAK 2023). Von depressiven Symptomen sind 2022 circa 20 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland betroffen (RKI 2023). Die Zahlen machen deutlich: Sie sind nicht allein, wenn Sie sich in unserer immer komplexeren Welt von privaten Sorgen, gesundheitlichen Problemen und steigendem Arbeitsdruck belastet fühlen!

Um diesen besorgniserregenden Zahlen entgegenzuwirken, wurde im Jahr 2019 als eine Antwort das Modellprojekt Blaufeuer durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales ins Leben gerufen: Das unabhängige und kostenfreie Beratungsangebot ist Teil der Bundesprogramms rehapro „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben“ und derzeit an den Standorten Köln, Berlin und Nürnberg vertreten. Mit seinem Beratungsangebot richtet sich Blaufeuer an Arbeitnehmer:innen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren,

die von psychischen Belastungen betroffen sind. – Sei es durch die Arbeit selbst oder weiteren Belastungsfaktoren wie gesundheitliche Probleme oder die Pflege von Angehörigen. So unterschiedlich die Herausforderungen sind, mit denen Menschen in die Beratung bei Blaufeuer kommen, so individuell sind auch die Lösungen, die dort gefunden werden: Im Fokus stehen keine therapeutischen Ansätze, sondern ganz konkrete Hilfsangebote für die persönlichen Probleme der Menschen, die sich an Blaufeuer wenden. Sei es bei der Antragstellung für gezielte Rehabilitationsmaßnahmen oder der Suche nach passenden Fachärzt:innen oder Psychotherapeut:innen. Die Blaufeuer Lots:innen sind ein konstanter Ansprechpartner und bieten eine kostenfreie, persönliche und lösungsorientierte Beratung.

Namensgeber für das Projekt ist dabei ein Begriff aus der Schifffahrt. Mit einem Blaufeuer ist das Leuchtsignal bezeichnet, das ein Schiff im Dunkeln aussendet, wenn es die Orientierung verloren hat. So wird ein:e Lots:in herbeigerufen, um es in den sicheren Hafen zu begleiten. Das Modellprojekt wird wissenschaftlich begleitet und soll auf diese Weise möglichst vielen Menschen in belastenden Situationen in diesem Sinne mit Beratung, Begleitung und Koordination zur Seite stehen, um Menschen zurück in Balance und Kraft zu lotsen – für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden im Alltag. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.blaufeuer.info.

Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz / CFS und Fibromyalgie Trier

beim Selbsthilfefestival am 01.07.2023 auf dem Viehmarktplatz in Trier

Am 01.07.2023 fand auf dem Viehmarktplatz in Trier das Selbsthilfefestival der Sekis e.V. statt. Dort waren wir als Selbsthilfegruppe mit einem Stand vertreten.

Trotz des Wetters, war das Festival gut besucht und es kamen viele Leute an unseren Stand. Es bestand reges Interesse an Broschüren zum Thema Cannabis und an Informationen zu Fibromyalgie.



Unsere Selbsthilfegruppe hatte zudem das Glück, einen Fachmann (Arzt i.R.) zur Unterstützung dabei zu haben, der spezielle Fragen unserer interessierten Besucher direkt beantworten konnte.

Ein großer Eyecatcher an unserem Stand war der „rote Egon“, der viel Interesse bei den Besuchern erweckte. Bei den Pfeilen handelt es sich um Schmerzpunkte.



Durch das Festival konnten wir für unsere Selbsthilfegruppe viele neue Mitglieder gewinnen und uns in der Region bekannter machen.

Adresse der Geschäftsstelle

Deutsche Schmerzliga e.V.
Rüsselsheimer Str. 22 / Haus A, 60326 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 26 94 64 00
eMail: info@schmerzliga.de, www.schmerzliga.de

Mo + Mi von 09:00 – 12:00 Uhr
Di + Do von 14:00 – 16:00 Uhr



DSL - Deutsche Schmerzliga Service GmbH
Rüsselsheimer Straße 22 / Haus A
60326 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 26 94 64 04

Endlich wieder in Präsenzform

Öffentliches Patientenforum fand am 06.10.2023 in Göppingen statt



Das Patientenforum stand unter dem Thema „Impfen gegen Schmerz“ und wurde von zahlreichen Interessenten besucht. Das Ziel war, Menschen jeglichen Alters über die neuen Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung häufiger Schmerzerkrankungen wie den neuropathischen Schmerz

nach einer Gürtelrose oder eine Migräne zu informieren. Unser Präsident, PD Dr. med. Michael A. Überall referierte den Vortrag „Die Impfung gegen chronische Nervenschmerzen nach Gürtelrose“. Die Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V., Dr. med. Silvia Maurer sprach zum Thema „Die Impfung gegen Migräne“. Dr. med. Gerhard H. H. Müller-Schwefe moderierte als Ehrenpräsident beider Vereine das Patientenforum. Viele Fragen kamen aus dem Publikum und konnten detailliert beantwortet werden.

Ich Vorfeld zu diesem Patientenforum fand am 04.10.23 eine Telefonaktion gemeinsam mit der Nordwest-Zeitung in Göppingen statt. Zwei Stunden wurden bei der Telefonaktion Fragen zum Thema „Impfen gegen Schmerz“ von vier Experten beantwortet. Schon hier wurde bemerkt, wie groß der Informationsbedarf bei Betroffenen und Angehörigen ist.

Unser Dank gilt allen Beteiligten!

Heike Lippke, DSL-Geschäftsstelle



„Die Hunde sind los“



Was ist los?

Die Hunde, und zwar Akiro und Ari, die Huskys von Jessi. Nun fragt Ihr bestimmt: Warum? Das ist ganz einfach zu erklären. Es gibt hier in der Nähe, in Ermsleben, eine Tiergestützte Ergotherapie.

Und was soll das bringen, wollt Ihr wissen?

Das beantworte ich Euch sehr gerne, denn wir Menschen mit chronischen Schmerzen brauchen Ablenkung von der Pain, Bewegung der Gelenke sowie Gehirnjogging, damit sich unsere Leiden für einen Moment und länger, etwas oder sehr bessern.

Am 11.10.2023 waren wir mit unseren Schmerzlotsen vor Ort. Ach wie war die Freude groß und das auf beiden Seiten. Am Eingang wurden wir gleich von Akiro und Ari in Empfang genommen, wobei die kleinere Ari etwas zurückhaltender war. Die tollen 2-farbigen Augen der beiden sahen uns an, als erkannten sie uns. (Wir waren ja schon öfter da) Und man sah ihnen an, dass sie hochmotiviert waren. Für mich war die Freude umso Größer, als ich Ninchen (Janina) sah. Wir wohnten damals in einem Haus und hatten viel Kontakt, da sie mit meiner Tochter befreundet war. So klein ist die Welt. In den zwei Stunden mit den dann doch nicht ganz so „Willigen“ Strolchen hatten wir viel Spaß, Bewegung, Ablenkung und etwas für den Kopf zu tun. Strolche nenne ich sie des-

halb, weil wir sie mit Hundeleberwurst „bestechen“ mussten. Apropos Strolche, da muss ich an Strolchi denken, dem Hund von unserer Vizepräsidentin der Deutschen Schmerzliga, die uns immer mit Rat und Tat zur Seite steht, aber das wäre eine andere Geschichte. In Dieser geht es um die tiergestützte Ergotherapie, die ich allen Gruppen empfehlen möchte. Googelt doch mal in Eurer Nähe, es gibt sie nicht nur mit Hunden. Wenn Ihr tierlieb seid, sogar wenn Ihr Angst habt, versucht es einfach. Unsere Chefin Kerstin hat auch eigentlich Angst vor Hunden, aber bei der Therapie mit solchen schönen, stolzen, und einfühlsamen Tieren, war sie wie ausgewechselt, hat vor Denen keine Angst mehr.

Was für ein Erfolg. Für uns Alle war es wieder ein riesiger Erfolg. So konnten für kurze Zeit die Sorgen verschwinden und wir hatten weniger, oder keine Schmerzen. Bei den Meisten kam ein Hoch- Gefühl auf, das lange anhält. Alles in Allem war es ein tolles Erlebnis, von dem man oft erzählen, sich somit ablenken und lange von zehren kann.

Lieben Dank an das ganze Team um Jessica, Danke an Janina und nicht zu vergessen, Dank an die tollen Hunde und deren wertvolle Erziehung zum Wohle der kranken Menschen. Im Auftrag unserer Gruppe, „Die Schmerzlotsen von Staßfurt“ geschrieben:

Liane Wohlfarth

DSL e.V. Workshop

vom 01. bis 03. September 2023 in Reimlingen



Wie in jedem Jahr fand der Workshop für 32 SHG-Leitungen im Tagungshaus Reimlingen statt. Weiterhin begrüßten wir an allen Tagen zahlreiche interessierte Mitglieder als Tagesgäste.

Am Freitag informierte unser Präsident Dr. Michael A. Überall über neueste Themen/Erkenntnisse der Schmerzmedizin und der Gesundheitspolitik.

Von Akne inversa, über die Gürtelrose bis hin zum schmerzhaften nächtlichen Wadenkrampf stellte Michael die Probleme der Betroffenen und Möglichkeiten der aktuellen Schmerztherapie den sehr Interessierten Anwesenden vor. Der Tag endete in gewohnt geselliger unterhaltsamer Runde.

„Unsere Zeit“ am Samstag in Reimlingen war in diesem Jahr „einmal anders“.

Mit dem Wissen, dass wir die „Corona-Zeiten“ in unterschiedlichster Form noch in uns spüren, wurde eine Auffrischung der Hilfemöglichkeiten zur Selbsthilfe für die Weitergabe in die Selbsthilfegruppen als Workshop-Samstag angeboten.

In einer leichten einprägsamen Art brachten uns Edeltraud Fischer-Graf, u.a. psychotherapeutische Heilpraktikerin aus Sulzbach-Rosenberg und Maria Boßle, SHG-Leiterin Sulzbach-Rosenberg, die Themen „Echtes Hinhören“, „Vier Schnäbel und vier Ohren“, „Entspanntes Gehen, Stehen und Sitzen“ und „Heilsames Singen“ näher.

Das abendliche Netzwerken mit den Workshop Teilnehmern, dem Vorstand der DSL e.V., unserer Geschäftsstellen-Leitung, den Tagesgästen der SHG „Schmerzis“ Nördlingen und SHG „dolor“ Reimlingen rundete den Tag ab.

Am Sonntag endete der Workshop mit der Frage-/Antwortrunde der Anwesenden und der anwesenden Vorstandsmitglieder.

Sehr gut angenommen und mit positivem Ausblick auf 2024 endete „Unsere Zeit mit uns“

Die Organisatoren danken Edeltraud, Maria, dem Vorstand der DSL e.V., dem Team des Tagungshauses, den finanziell unterstützenden Einrichtungen und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die Unterstützung zum Gelingen des Workshops.

Abschluss des Kunstwettbewerbs „Deine Gürtelrose-Erfahrung“



Friedrich von Thun, Günter Rambach, Dr. Gunther Hudemann und seine Tochter Inger Hudemann, Foto: annalenaehlersphotography

Mit einer überwältigen Resonanz fand der von unserem Fördermitglied GlaxoSmithKline im Rahmen der Aufklärungskampagne „Deine Gürtelrose-Erfahrung“ initiierte Kunstwettbewerb nach einem guten halben Jahr am 23. November 2023 ihren Abschluss.

Die Jury, bestehend aus Schauspieler Friedrich von Thun, Galerist Christoph Walentowski und Vizepräsident der Deutschen Schmerzliga e.V. Günter Rambach, wählte - ohne von-einander zu wissen! - jeweils mit der höchsten zu vergebenden Punktzahl das Kunstwerk „BE - STECHEND“ aus „BE - STECHEND“ von Herrn Dr. Gunther Hudemann.

„Wenn ein Körper wie Feuer brennt, wenn extremer Juckreiz quält, wenn Nadelstiche einem das Leben schwer machen, dann fällt einem sogleich das Wort ein: GÜRTELROSE. Sie garantiert langanhaltendes Unwohlsein -es brennt nicht nur die Haut, auch Gefühle und die Seele sind involviert-“, lautet die Beschreibung des Bildes.

„BE - STECHEND“ erzählt die Geschichte eines schmerzhaften Krankheitsverlaufs und der latenten Angst, die Symptome könnten wiederkommen. Herr Dr. Hudemann erzählt in seiner künstlerisch sehr beeindruckenden Weise den Schmerz und die Angst von Millionen Betroffener.

Das Kunstwerk von Herrn Dr. Hudemann wurde während einer Feierstunde im Beisein der Jury, Vertreterinnen unseres Fördermitgliedes und zahlreicher Pressevertreter am 23. November 2023 in der Hamburger Walentowski Galerie „Udo Lindenberg & more“ der Öffentlichkeit vorgestellt.

Das Kunstwerk wird seit dem 23. November 2023 in der Walentowski Galerie „Udo Lindenberg & more“, Ballindamm 40 (Europa Passage), 20095 Hamburg, ausgestellt.

Informieren auch Sie sich zum Thema Gürtelrose/Postzosterneuralgie!

Sprechen Sie das Schmerztelefon-Team der Deutschen Schmerzliga e.V. an.

Toleranz und Respekt



Foto: AdobeStock / iriska

Wir alle kennen sie und liebgewordene Menschen, Freunde, Bekannte, mitunter auch nahestehende Verwandte, die aus verschiedensten Gründen vom rechten Weg abgekommen sind, sich immer tiefer in eigenartige Dinge verstricken und offenbar selbst bzw. alleine keinen Ausweg finden. Nicht selten sind sich die solchermaßen Betroffenen über die Folgen ihres Handelns – nicht nur für sich selbst, sondern auch für die ihnen nahestehenden Personen – gar nicht so im Klaren. Gerade in diesen unruhigen und (im negativen Sinne) aufregenden Zeiten, wo es nicht selten an Zeit für eine rationale Reflektion des eigenen Handelns mangelt, nimmt die Zahl solcher Fehlentwicklungen zu.

Und gerade in diesen Zeiten müssen Freunde dafür sorgen, dass solche Menschen wieder auf den rechten Weg zurückfinden – nicht im religiösen, sondern im menschlichen Sinn. Ziel ist es Bewusstsein für die Schiefelage zu entwickeln und Hilfe zu bieten um eine – mitunter auch gesichtswahrende Rückkehr – zu ermöglichen. Dabei geht es nicht selten darum sich um sehr viel „zerbrochenes Porzellan“ bzw. „verloren

gegangenes Vertrauen“ zu kümmern. Ein mitunter für alle Beteiligten schwerer, aber letztlich notwendiger Weg – gerade für Freunde.

In diesem Sinne würde ich mir wünschen, dass wir die anstehenden Feiertage vielleicht auch dafür nutzen, um in unserem Umfeld danach zu suchen, ob wir Menschen helfen können, deren Kurs zu schlingern beginnt. Ihnen zu helfen kann ein Segen sein – auch wenn der Weg mitunter schwer und steinig ist. Aber: wert sollten es uns diese Menschen immer sein, denn wer von uns ist letztlich ohne Schuld und frei von solchen Problemen? Und wer von uns braucht keine Hilfe – die einen mehr, die anderen weniger.

Also tun wir das, was wir in der Deutschen Schmerzliga immer tun: wir helfen einander! Denn jeder ist es wert, dass ihm geholfen wird!

Michael A. Überall



*Zu viele Menschen heute denken:
Es wird Weihnacht, ich muss schenken!
Doch was ist die Gabe wert,
die nur das Portemonnaie geleert?
Schenke ruhig, doch Tu's von Herzen.
Dann wird das Licht der Weihnachtskerzen
überall in großen feuchten
Augenpaaren dankbar leuchten.*

Günther Sack-Rathmann

Foto: AdobeStock / Soyli

Die Deutsche Schmerzliga bedankt sich bei allen, die ihre Arbeit im Jahr 2023 durch Fördermittel und Spenden unterstützt haben.

GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe

Hexal AG, Holzkirchen

Und zahlreiche Einzelpersonen, die an den Verein und/oder an unsere Selbsthilfegruppen gespendet haben.

IMC GmbH, Limburg

Klinik für Manuelle Therapie, Hamm

MCM Klosterfrau Vertriebsges. mbH, Köln

MSD Sharp & Dohme GmbH, Haar

Mundipharma GmbH, Frankfurt/M.

Fördermitglieder:

Abbvie Deutschland GmbH & Co. KG, Wiesbaden

Nestlé Health Science GmbH, Frankfurt

Apurano Pharmaceuticals GmbH, Warngau

Novartis Pharma GmbH, Nürnberg

Aristo Pharma GmbH, Berlin

Pfizer Deutschland GmbH, Berlin

Avextra Pharma GmbH, Berlin

Servier Deutschland GmbH, München

Grünenthal GmbH, Aachen

Strathmann GmbH & Co. KG, Hamburg

GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG, München

TEVA GmbH, Ulm

Wir danken der O.Meany-MDPM GmbH und ihren Mitarbeitern in Nürnberg für die kostenlose Unterstützung bei Entwicklung und Erstellung unserer Materialien.

GEBEN SIE IHREN GELENKEN EINE NEUE CHANCE!

Arthro Caps - eine hochwertige Knorpel-Komposition für das Wohlbefinden Ihrer Gelenke

Glucosamin · Chondroitin · Hyaluronsäure · Polysaccharide · Kollagen · Vitamin C

Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung und zur normalen Funktion des Knorpels bei. Empfohlene Tagesdosis 3 Kapseln täglich.

90 Kapseln, PZN: 15426176

Ice Power Arthro Creme ist eine einzigartige Kühlcreme zur Linderung von Schmerzempfindungen und Schwellungen in Gelenken

Menthol · Glucosamin · Chondroitin · MSM

60 g Tube, PZN: 12504987

120 g Tube, PZN: 16794338



Nahrungsergänzungsmittel Medizinprodukt mit CE-Kennzeichnung

www.icepower.de

Anzeige

Mitgliedsantrag



An
Deutsche Schmerzliga e.V.
Rüsselsheimer Str. 22 / Haus A
60326 Frankfurt am Main

Per eMail an:
info@schmerzliga.de

Beitrittserklärung

Ja, ich werde Mitglied zum . .20

Vorname Nachname

Straße PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Geburtsdatum (freiwillige Angabe)

Ich gehöre einer Selbsthilfegruppe der Schmerzliga an:

Ich möchte in einer Selbsthilfegruppe, mitarbeiten/eine Gruppe gründen.

Meine Adresse darf an regionale Selbsthilfegruppen der Deutschen Schmerzliga e.V. weitergegeben werden.

Einzugsermächtigung:

Mitgliedsbeitrag: 60,- Euro pro Kalenderjahr (ab 01.01.24)

Beitrag für Mitglieder in Selbsthilfegruppen der DSL e.V.: 40,- Euro pro Kalenderjahr (ab 01.01.24)

freiwilliger Mitgliedsbeitrag (mind. 60,- Euro pro Kalenderjahr).

Ich erteile Ihnen hiermit eine Einzugsermächtigung. Die Einzugsermächtigung kann ich jederzeit widerrufen. Sollte das Konto nicht gedeckt sein, besteht für das Geldinstitut keine Verpflichtung zur Einlösung.

IBAN: BIC:

Ort/Datum

Unterschrift:

Anschrift: Deutsche Schmerzliga e. V.
Rüsselsheimer Str. 22 / Haus A
60326 Frankfurt am Main

E-Mail: info@schmerzliga.de
Internet: www.schmerzliga.de





Seit 33 Jahren an Ihrer Seite:

ehrenamtlich

unabhängig

transparent

kompetent



Ihre Vorteile als Mitglied im Überblick:

Von, mit und für Schmerzpatienten

- Rat und Hilfe am Schmerztelefon:
Mo, Mi und Fr: 9-11 Uhr, Tel.: 069 – 20 019 019
Mo 18-20 Uhr, Tel.: 069 – 20 019 019
Di – Do: 10-12 Uhr, Tel.: 069 – 20 019 019
- Telefonische Sprechstunde mit Schmerztherapeuten (1-mal wöchentlich)
- Telefonische Sprechstunde mit einem Rechtsanwalt zu Sozialrechtlichen Fragen (2-mal wöchentlich)

Bestens informiert

- Homepage, Schmerzliga-Magazin, Newsletter
- Informationsbroschüren

Ihr Ziel ist unser Ziel

- Interessenvertretung chronisch Schmerzkranker in Öffentlichkeit und Politik
- Tatkräftige Unterstützung regionaler Selbsthilfegruppen (Gründungsberatung, Materialien, Fördermittel, Qualifizierung)
- Kooperation mit der ärztlichen Partnerorganisation „Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.“

Hilfe in Ihrer Nähe

- Anschriften von Schmerztherapeuten, Schmerzkliniken, und regionalen Selbsthilfegruppen
- Regionale Patientenveranstaltungen mit Schmerzexperten

