

Neue Akteure beim Selbsthilfetag

Die Veranstaltung findet Sonntag, 15. März, in Bad Dürkheim statt. Erstmals dabei ist die Selbsthilfegruppe „Schmerz lass nach“

Schwarzwald-Baar (sk) Zum ersten Mal nimmt die noch junge Selbsthilfegruppe „Schmerz lass nach“ am Selbsthilfetag teil. Seit Januar 2019 trifft sich die Gruppe monatlich in Donaueschingen. Mit der Idee zur Gründung einer Gruppe hatte sich Andrea Schippel an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises gewandt und sofort Unterstützung erhalten. Der 22. Selbsthilfetag findet am Sonntag, 15. März, von 11 bis 17 Uhr in Bad Dürkheim im Haus des Gastes statt. Organisiert wird der Tag durch die Kur- und Bäder GmbH Bad Dürkheim und der Selbsthilfekontaktstelle am Ge-

sundheitsamt Villingen.

Andrea Schippel hatte das Ziel, Betroffenen von chronischen Schmerzen die Möglichkeit zu bieten, mit ihrer Erkrankung nicht mehr allein zu bleiben. Gemeinsam sollte es möglich sein, mit Verständnis füreinander auch depressive Phasen und Ängste zu überwinden und das Leben neben dem Schmerz neu zu entdecken und auch zu erleben. Aber es ging ihr auch darum, das Thema in der Öffentlichkeit bekannter und präsenter zu machen, und Ärzte und Krankenkassen zu sensibilisieren.

Heute leitet Andrea Schippel die Selbsthilfegruppe gemeinsam mit Irene Burkart. Die ersten Startschwierigkeiten sind mittlerweile überstanden. Eine Herausforderung war und ist es weiterhin, dem gemeinsamen Austausch über das Schmerzerleben Raum

zu geben, ohne im Jammern zu verharren, sondern sich gegenseitig aktiv mit Engagement und Spaß zu unterstützen. Eine besondere Schwierigkeit bei Schmerzpatienten ist der Teufelskreis aus täglichem Schmerz, fehlender Kraft und Vereinsamung, da der Betroffene oft nicht regelmäßig und zuverlässig am sozialen Leben teilnehmen kann.

Inzwischen ist die Gruppe in regelmäßigem Austausch mit Facharzt Achim Bechtold vom Schmerztherapiezentrum Villingen-Schwenningen sowie Martin Vierl, Orthopäde und Chefarzt der Rehaklinik Sonnhalde. Beide unterstützen die Aktivitäten der Gruppe mit Gesprächsrunden, öffentlichen Vorträgen und bei Projekten. Wichtige und wertvolle Bestandteile des Gruppenlebens werden vermehrt auch Aktivitäten, wie zum Beispiel Ausflüge,



Irene Burkart, Martina Werle, Andrea Schippel und Friederike Reis von der Selbsthilfegruppe „Schmerz lass nach“. Die Gruppe beteiligt sich am Selbsthilfetag am Sonntag, 15. März, in Bad Dürkheim.

BILD: LANDRATSAMT

Eisessen und Weihnachts-Wichtel-Treffen sein.

Infos zur Selbsthilfegruppe Schmerz geben Andrea Schippel und Irene Burkart per E-Mail an [\[lass-nach.net\]\(mailto:lass-nach.net\) oder 0151/103 655 86. Die Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt ist erreichbar unter 07721/913 71 90 oder \[selbsthilfekontaktstelle@lraskb.de\]\(mailto:selbsthilfekontaktstelle@lraskb.de\).](mailto:info@schmerz-</p></div><div data-bbox=)

