

Wir haben uns als Selbsthilfegruppe dem Verein SchmerzLOS e.V. angeschlossen, einer Vereinigung aktiver Schmerzpatienten. Wir wollen dem Schmerz nicht das Feld überlassen, sondern die Verantwortung für unseren Körper (wieder) selbst übernehmen. Wir wissen, dass völlige Schmerzfreiheit ein unrealistisches Ziel ist. Aber wir wollen alle zur Verfügung stehenden Kräfte einsetzen, um unsere Lebenssituation zu verbessern. Darum laden wir alle unter Schmerzen leidenden Menschen ein, ihre passive Erwartungshaltung aufzugeben und mit uns zusammen aktiv zu werden.

© Design + Druck : Ihr Bürodienstleister in Lübeck • www.ihr-buero.de

- ☑ Brauchen Sie Hilfe?
- ☑ Haben Sie Fragen?
- ☑ Suchen Sie Kontakt zu gleich Betroffenen?
- ☑ Suchen Sie einen Therapeuten?

**Vielleicht können wir Ihnen helfen!**

**Gemeinsam  
gegen den Schmerz**



Wir treffen uns jeden 1. Montag im Monat  
um 18:00 Uhr  
im DRK-Haus Schützenstraße 14-16  
24534 Neumünster

**Kontakt: Heike Norda**  
fon 04321 - 5 33 31  
E-Mail: norda@schmerzlos-ev.de  
www.neumuenster.schmerzlos-ev.de  
Selbsthilfberatung im DRK: fon 04321 - 41 91 19

**SchmerzLOS Selbsthilfegruppe  
Chronischer Schmerz Neumünster**



## Gute Gründe für den Besuch unserer Selbsthilfegruppe

“Da sind Menschen, die mich verstehen. Sie wissen, wie es mir geht, denn alle sind Schmerzpatienten.” Maria M.

“In der Selbsthilfegruppe werde ich meine Sorgen los.” Michael S.

“Ich bin mit meinen Problemen nicht mehr allein. Die Gruppe ist Teil meines Lebens geworden.” Anja F.

“Ich habe hier neue Freunde gefunden.” Helga O.

“Hier fühle ich mich akzeptiert. Ich konnte zum ersten Mal seit Jahren wieder lachen.” Dörte A.

## Das wollen wir mit unserer Selbsthilfegruppe erreichen:

- ➔ Uns fragen, was wir selbst tun können, um unsere Situation zu verbessern
- ➔ Mit den Schmerzen besser leben lernen
- ➔ Ein mündiger und gut informierter Patient werden
- ➔ Kontakte schaffen
- ➔ Durch Ablenkung vom Schmerz unseren Lebensraum wieder erweitern

## Die Patientenorganisation SchmerzLOS e.V. setzt sich für Schmerzpatienten in ganz Deutschland ein:

Netzwerk für Schmerz

Betreuung von Selbsthilfegruppen

Antworten auf viele Fragen

Adressen von Schmerztherapeuten, Ärzten und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe

Hilfestellung beim Antrag auf Feststellung der Schwerbehinderung

Informationen zur besseren Bewältigung der Schmerzkrankheit

Interessenvertretung für Schmerzpatienten, z. B. in der Politik

## Schmerztherapeuten in Neumünster

Dr. Klaus Wittmaack  
Schmerzambulanz im FEK  
Friesenstraße 11  
Neumünster  
Anmeldung: 04321-405-2041