

## Trotz Schmerzen lachen



### Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz

Mit der Selbsthilfegruppe sollen sich chronische Schmerzpatienten angesprochen fühlen, egal welche Erkrankung sie plagt. Gemeinsame Ziele in der Gruppe könnten sein:

- Erfahrungen im Umgang mit Schmerzen auszutauschen
- Unterstützung suchen und Hilfen annehmen
- körperlich aktiv werden
- trotz Schmerzen lachen können

Denn Ablenkung ist die beste Medizin. In dieser Gruppe wollen wir nicht nur Reden, wir wollen handeln, z.B. Spaziergänge, Radtouren, Ausflüge usw., jeder wie er kann - jeder wie er mag. Durch gemeinsame Ablenkung können wir für einen Zeitraum unserem Schmerzgedächtnis einen Strich durch die Rechnung machen. Aus dem ICH soll ein WIR werden, deshalb ist jedes Gruppenmitglied aufgerufen, sich mit seinen persönlichen Stärken und Fähigkeiten aktiv einzubringen.

Die Gruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat um 17:30Uhr bei der AOK, Die Gesundheitskasse, Am Fallersleber Tore 3-4, im Raum 3. Das erste Treffen findet am 28. September 2017 statt.

**Interessierte können sich bei der Initiatorin per E-Mail:**  
[momoluedd@arcor.de](mailto:momoluedd@arcor.de) oder bei der KIBiS, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, informieren:

**Telefon (0531) 480 79 20**

**[www.selbsthilfe-braunschweig.de](http://www.selbsthilfe-braunschweig.de)**