

Treffen unserer
DSL-Selbsthilfegruppe
Weinheim
„Schmerz lass nach!“

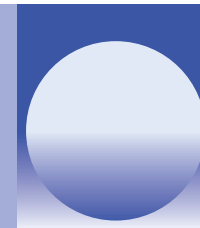
Termin:
jeden 1. Dienstag im Monat

Zeit:
18:30 Uhr – ca. 20:30 Uhr

Ort:
Gruppenraum in der Diakonie,
Hauptstraße 72, 69469 Weinheim

Wenn Sie teilnehmen möchten
rufen Sie mich an unter:
Marianne Simon
06201/60 49 410
oder
dsl-shg-whm@web.de
oder
www.schmerz-lass-nach-weinheim.de

Deutsche Schmerzliga eV.
Geschäftsstelle · Adenauerallee 18 · 61440 Oberursel
Telefon: 0700-375 375 375 · Fax: 0700-375 375 38
e-mail: info@schmerzliga.de
Internet: www.schmerzliga.de



Deutsche **Schmerzliga** e.V.
zuhören - verstehen - helfen



DSL-Selbsthilfegruppe
Weinheim
„Schmerz lass nach!“

für Menschen mit
chronischem Schmerz

von Betroffenen für Betroffene

Leiden Sie auch unter
chronischen Schmerzen?
Suchen Sie das Gespräch und
gegenseitige Unterstützung?

**Dann kommen Sie in unsere
Selbsthilfegruppe!
Wir versuchen
gemeinsam Wege zu einer
besseren Lebensqualität
zu finden!**

Zuhören  Verstehen  Helfen

Mitglieder von Selbsthilfegruppen stehen in ähnlichen Lebenssituationen oder sind von vergleichbaren Schwierigkeiten betroffen. Das Ziel Ihrer gemeinsamen Arbeit ist die Bewältigung sozialer, persönlicher oder krankheitsbedingter Belastungen.

Ziel von Selbsthilfegruppen ist es, die persönliche Situation des einzelnen Gruppenmitglieds zu verbessern und seine sozialen Fähigkeiten zu stärken oder zu erweitern.

Die Wirkungen von Selbsthilfegruppen sind in Forschungsergebnissen und vielen Erfahrungsberichten beschrieben: Mitglieder von Selbsthilfegruppen leiden weniger unter Depressionen, seelisch bedingten körperlichen Beschwerden, sind selbständiger und selbstbewußter und verfügen über bessere soziale Kontakte als andere Menschen in vergleichbarer Situation.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen entwickeln aus Ihrer gemeinsamen Betroffenheit Solidarität, Verständnis und gegenseitige Hilfe. Die Mitglieder lernen voneinander und miteinander. Sie tauschen Ihre Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen sich gegenseitig und eignen sich gemeinsam Fähigkeiten an, mit denen sie ihren Alltag besser bewältigen können. Dies alles geschieht im absolut vertraulichen Rahmen. Was in der Gruppe besprochen wurde, wird nicht an außenstehende weiter gegeben.

Wir wollen lernen,
den Schmerz zu akzeptieren
und über ihn und unsere Ängste
zu sprechen.

**Wir sind Betroffene
und möchten Menschen
zusammenbringen,
die unter
chronischen Schmerzen leiden.
Gemeinsam sind wir stark!**