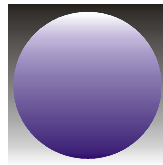


Selbsthilfe



Gruppe

Schmerz  
Göppingen

### ***Jahresplanung 2013***

Montag,	21.01.13,	19.00 Uhr	Gesprächskreis
Montag,	18.02.13,	19.00 Uhr	Vortrag Akupunktmassage Frau Carola Hafner,
Montag	18.03.13,	19.00 Uhr	Vortrag und Übungen Atem und Bewegung Frau Roswitha Stingel,
Montag,	15.04.13,	19,00 Uhr	Spieleabend
Montag,	20.05.13,		Pfingstmontag, Treffen entfällt
Montag,	17.06.13,	19.00 Uhr	Gesprächskreis
Montag,	15.07.13,	19.00 Uhr	Ausgehtag, Gemeinsames Essen
Montag,	19.08.13.	19.00 Uhr	Sommerpause
Montag,	16.09.13,	19.00 Uhr	Vorbereitung Göppinger Schmerztag
Montag,	21.10.13,	19.00 Uhr	Gesprächskreis und Diskussion über Göppinger Schmerztag
Montag,	18.11.13,	19.00 Uhr	Erarbeitung, Jahresplanung 2014
Montag,	16.12.13,	19.00 Uhr	Weihnachtsfeier

Internet: [www.schmerzgruppe-gp.de](http://www.schmerzgruppe-gp.de)  
E-Mail [kontak@schmerzgruppe-gp.de](mailto:kontak@schmerzgruppe-gp.de)

**Veranstaltungsort: Wilhelmshilfe e.V. Karlshof, Gartenstraße. 14, 73033 Göppingen**



## Treffen unserer Selbsthilfegruppe

**Termin:**

jeden dritten Montag im Monat

**Zeit:**

19:00 – 20:30 Uhr

**Ort:**

Wilhelmshilfe e.V., Karlshof,  
Gartenstraße 14, 73033 Göppingen

**Sie erreichen uns  
mit der Bahn:**

Bahnhof Göppingen,  
Bahnhofstraße in östl. Richtung,  
Gartenstraße, ca. 5 Minuten zu Fuß  
Nähe IKK Göppingen

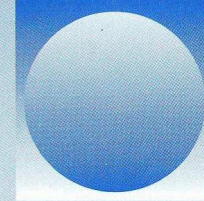
**Für Fragen und Wünschen  
sind wir erreichbar unter:**

**Rosemarie Junginger**

Tel. 073 34/89 30

**Manfred Poimer**

Tel. 073 34/83 27



**Deutsche Schmerzliga e.V.**

Präsidentin Dr. med. Marianne Koch

**zuhören · verstehen · helfen**

## Selbsthilfegruppe Schmerz Göppingen

**für Menschen mit  
chronischem Schmerz**

**von Betroffenen für Betroffene**

Deutsche Schmerzliga e.V.  
Geschäftsstelle · Adenauerallee 18 · 61440 Oberursel  
Telefon: 0700-375 375 375 · Fax: 0700-375 375 38  
e-mail: [info@schmerzliga.de](mailto:info@schmerzliga.de)  
Internet: [www.schmerzliga.de](http://www.schmerzliga.de)



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!