



Treffen unserer Selbsthilfegruppe

Termin:

jeden zweiten Donnerstag im Monat

Zeit:

19:30 – 21:00 Uhr

Ort:

In den Räumen des Bürgertreffs
Nürtingen, Marktstrasse 7

**Sie erreichen uns
zu Fuß**

zwischen Rieger Haus und Rathaus.
Eingang Stadtbücherei/Bürgertreff,
dann eine Treppe tiefer zum Bürgertreff,
es ist auch ein Aufzug vorhanden.

mit dem Auto

über die Alleinstrasse in die Rathausgarage
sowie Parkplätze in der Marktstrasse.

Wenn Sie teilnehmen möchten
rufen Sie mich an unter:

Ingrid Buncic

Im Fritze 14 · 72622 Nürtingen
Tel. 0 70 22/3 22 80

Gertrud Saur

Jakobstrasse 59 · 72622 Nürtingen
Tel. 0 70 22/3 38 89

Deutsche Schmerzliga e.V.
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.

Präsidentin Dr. med. Marianne Koch

zuhören · verstehen · helfen

Schmerzgruppe Nürtingen

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!