

## **NEU in Freistadt!**

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen**

So genannte „Schmerzpatienten“ haben meist wahre Marathons hinter sich – auf der Suche nach den Ursachen, Diagnosen und Behandlungen. Typisch ist, dass vieles kurzfristig hilft, aber dann kehren die Schmerzen zurück oder tauchen an anderer Stelle wieder auf. Sehr oft kann kein konkreter körperlicher Grund gefunden werden und die Schmerzen werden unter „möglicherweise stressbedingt“ zusammengefasst.

Eine Selbsthilfegruppe (SHG) bietet die Möglichkeit, sich persönlich auszutauschen, eventuell neue Informationen zu bekommen, die Erfahrung des „ich bin nicht allein“ so zu machen, dass in Summe eine Selbststärkung geschieht und ein besseres Bewältigungsverhalten eingeübt werden kann.

Es geht nicht darum speziellen Schmerzen im Rücken, Migräne oder Magen/Darmschmerzen sowie Unruhe- und Angstzuständen etc. auf den Grund zu gehen und Therapieerfahrungen auszutauschen und auch nicht darum, Schmerzen schnell oder langsam loszuwerden. Vielmehr soll ein entspannter, freundschaftlicher Rahmen und eine klare, ermutigende Struktur einladen, Lebensfreude und Lebensqualität zurückzubringen und zu erhalten.

#### **Infos & Kontakt:**

Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme über die Selbsthilfe OÖ

Tel.: 0732 797666

Email: [office@selbsthilfe-ooe.at](mailto:office@selbsthilfe-ooe.at)