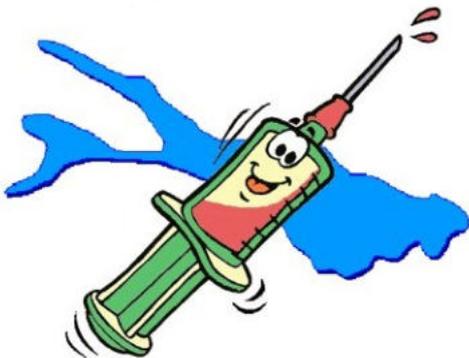


25 Jahre



Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz e.V

09. und 10. Mai 2025
Landratsamt Konstanz



Buhlenweg 31, 78467 Konstanz
Tel: 07531/73913

info@selbsthilfe-chronischer-schmerz.de
www.selbsthilfe-chronischer-schmerz.de



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

es ist mir eine große Freude, Sie zu den 10. Konstanzer Schmerztagen unter dem Leitgedanken „Wenn der Körper „NEIN“ sagt!“ willkommen zu heißen. Dieses Jahr feiern wir zudem 25 Jahre engagierten Einsatz und gelebtes Miteinander der Selbsthilfe Vereinigung Chronischer Schmerz e.V. – ein Meilenstein, der auf eine lange Wegstrecke voller gemeinsamer Erfahrungen zurückblickt.

Die Veranstaltung beleuchtet sowohl die wertvolle Geschichte als auch die aktuellen Herausforderungen im Umgang mit chronischen Schmerzen. Dabei stehen Themen wie der Umgang mit Migräne und Kopfschmerz-erkrankungen ebenso im Fokus, wie die Diskussion um unterschiedliche Ansätze in der Schmerztherapie – etwa der gezielte Einsatz von Cortison oder die Methode der Röntgenreizbestrahlung.



Landrat Zeno Danner
Foto: Ulrike Sommer

Die Schmerztage schaffen einen Raum für offenen Austausch, in dem Menschen, die den Mut haben, ihre Herausforderungen anzusprechen, auf Fachleute und Gleichgesinnte treffen. Dieses Miteinander verleiht Kraft, fördert neue Perspektiven und unterstützt dabei, Lebensqualität im Alltag wieder zu integrieren.

Herzlichen Dank für Ihren Mut und Ihr Engagement, die zu einer Atmosphäre des Vertrauens und der Unterstützung beitragen. Ich wünsche Ihnen, dass diese Tage für Sie eine Quelle der Information, des Trostes und der Inspiration sind.

Herzlichst

Zeno Danner
Landrat



Annette de Groot

Liebe Gäste, liebe Mitglieder

seit 25 Jahren treffen sich regelmäßig die Mitglieder der Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz zum Austausch und gemeinsamen Unternehmungen.

Da ist ganz schön was zusammen gekommen an Berichten, Aufzeichnungen und Bildern.

Wir haben hier versucht, einige wichtige Stationen aufzuzeigen und wünschen allen viel Spaß bei der Lektüre.

Nun sind diese 10. Konstanzer Schmerztage aber auch Veränderung: Ich lege nach 25 Jahren Vorstandschaft meine Verantwortung zum Ende 2025 ab. Ebenso die langjährigen Vorstandsmitglieder

Frau Dr. Tatjana Wolf, 2. Vorsitzende,

Gebhard Schulz, Kassierer



und Insa Sigl
Schriftführerin



Zu Beginn der Gruppe, haben Krankenkassen, Ärzte und Pharmafirmen uns umworben und uns finanziell großzügig unterstützt. (Das werden nachfolgend auch einige Fotos belegen).

Das hat sich leider sehr verändert; die Pharmafirmen durften keine Vorträge mehr bei uns halten und auch keine Infostände betreiben, auch Spenden gab es von dieser Seite keine mehr.

Die Krankenkassen tun sich schwer sich neben der finanziellen Förderung zu beteiligen

Die Ärzte haben so viel in den Praxen, mit Berichten und Fortbildungen zu tun, dass da wenig Zeit bleibt.

Um so mehr freuen wir für diesen Tag engagierte Referenten gefunden haben und bedanken uns recht herzlich bei ihnen.

Aber ein großer Aufwand an Bürokratie hielt dann Einzug und erschwerte die Arbeit, machte Druck und Frust. Das sollte sich unbedingt wieder ändern!

Wir haben das trotzdem alle mit viel Herzblut und sehr gerne gemacht.

Die Verbote bzw. Einschränkungen der Treffen durch Corona haben tiefe Einschnitte hinterlassen. Der Kontakt über Telefon, Internet oder WhatsApp war zwar hilfreich, doch es war sehr schwer die Gruppe anschließend wieder zueinander zu führen. Heute können wir aber zufrieden sein, auch dank neuer Mitglieder.

Der Ruf nach mehr Internetpräsenz ist nun auch bei uns lauter geworden. Das zeigt sich in immer öfter gestellten Mitgliedsanfragen per e-mail.

Nun ist es Zeit den Jüngeren Gelegenheit zu geben die Gruppe mit neuen Medien, aber auch Altbewährtem und neuer Struktur weiterzuführen.

Mein persönlicher Dank gilt all den treuen Mitgliedern für ihr Vertrauen und den Unterstützern für ihr Engagement.

Herzlichst

Annette de Groot

Tatjana Wolf

Gebhard Schulz

Insa Sigl

Kaum zu glauben, die Kommunikation fand damals noch mit einer elektrischen Schreibmaschine, Kohlepapier und 2 Durchschlägen statt.

Auf dem Postweg dauerte es auch schon mal ein bis zwei Wochen, bis Antwort eintraf. Die Portokosten übernahmen AOK und Landratsamt.

 Selbsthilfegruppe
Chronische Schmerzen 
Konstanz

Annette de Groot
Buhlenweg 31
78467 Konstanz
Tel.: 07531/73913

Konstanz, 08.05.2000

FÖRDERUNG UND ZUSAMMENARBEIT MIT DER O.A. SELBSTHILFEGRUPPE

Sehr geehrte Damen und Herren,

Anfang dieses Jahres habe ich die Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen in Konstanz gegründet.
Die grosse Nachfrage, auch über den Kreis Konstanz hinaus zeigt, wie richtig und wichtig diese Entscheidung war.

Die Gruppe richtet sich an Patienten mit andauernden Schmerzen, egal, welche Grunderkrankung vorliegt.
Vorträge, Diskussionen und auch unterhaltsame Veranstaltungen sollen den Betroffenen aus seiner Isolation holen, ihm Mut machen und Kraft geben zur Selbsthilfe.

Zur Zeit kommen zwischen 15 und 20 Teilnehmer zum Erfahrungsaustausch in den Treffpunkt Chérisy, Chérisystr. 15, 78467 Konstanz. Hier stellt uns die AWO gegen eine kleine Miete Räume zur Verfügung.

Zwei Schmerztherapeuten haben sich unserer Sache angenommen und begleiten mit offenen Sprechstunden, Vorträgen über Medikamente, Nebenwirkungen und Behandlungsmethoden.

Dachverband ist die Deutsche Schmerzliga, Hainstr. 2, 61476 Kronberg.

Anfragen von Ärzten und Psychologen, Krankengymnasten etc. liegen uns reichlich vor. Auch hier ist also das Interesse sehr groß.
Wir wären in der vergangenen Woche von der GEK zu einem Vortrag zum Thema eingeladen und konnten uns an einem Infostand vorstellen.

Es wäre schön, wenn wir auch mit Ihnen zusammenarbeiten könnten, denn es ist für uns wichtig über die Neuregelungen in den gesetzlichen und privaten Krankenkassen informiert zu sein.

Daher wäre es gut, einer Ihrer Mitarbeiter würde sich für eine Fragestunde zur Verfügung stellen.

Natürlich sind wir auch an sämtlichen Info-Materialien interessiert.



Auf eine derart große Resonanz auf den Artikel im Südkurier im April d. J. waren wir nicht gefasst.

Es kommen so viele Anfragen aus den weiterentfernten Nachbargemeinden, z. B. Singen, Stockach, dass wir uns entschlossen haben mit dem Gesundheitsamt Konstanz/IGS auch in diesen Regionen Gruppen zu gründen.

Sie sehen, Aufklärung tut dringend Not.

Wenn Sie uns dabei helfen möchten, wäre es mir eine große Hilfe, dass ich einmal persönlich bei Ihnen vorspreche, Ihnen die Ziele unserer Gruppe vortrage und auch unsere Probleme.

Meine Anschrift und Telefonnummer finden Sie im Briefkopf.

Es wäre schön, bald etwas von Ihnen zu hören.

Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen

A. de Grook

Da war es eine große Erleichterung von Dr. Unterweger ein ausrangiertes Faxgerät geschenkt zu bekommen.

Der technische Fortschritt war dann schon eine große Herausforderung. Als die Umbauarbeiten der AOK- Geschäftsstelle begannen, bekam ich einen Laptop geschenkt, die Gruppe einen kostenlosen Computerkurs und wir haben jeden Freitag eine Sprechstunde im Container neben dem Vincentius Krankenhaus abgehalten.

Bei der Telefonabrechnung wurden noch einzelne Einheiten abgerechnet. Nix mit Flatrate!

Die ersten Treffen fanden in Räumen des Treffpunkt Cherisy und bei Vorträgen in der AOK oder DAK- Geschäftsstelle statt.

Noch im Jahr 2000 wurden die Gruppen in Stockach und Radolfzell gegründet.

Zusammen waren es achtzig Mitglieder.

Schmerzen verändern:

- den Alltag durch
- Einschränkung der Beweglichkeit
- Stimmungsschwankungen
- Sozialen Rückzug
- Partnerschaft/Familie/Kollegen durch
- Unverständnis/Hilflosigkeit
- Übertriebene Fürsorge/Zuwendung
- Rückzug
- Gereiztheit

Der Austausch in der Gruppe tut allen gut. Hier kann jeder ganz frei über seine Probleme reden und stellt dann fest, es geht nicht nur ihm so.

Schmerzen machen:



launisch
empfindlich
depressiv
einsam
traurig
wütend
neidisch
stumm

ANGST

In den gemeinsamen Gesprächen lernen wir uns besser kennen und erfahren, was andere gegen die Dauerschmerzen unternehmen. Dabei geht es nicht um Therapien und Medikamente, sondern um eigene Maßnahmen und Erfahrungen.

Nachfolgend einige Beispiele:



Silvia Prada-Jäckle



Handarbeiten gegen den Schmerz



Arbeiten mit Holz lenkt mich ab und entspannt. Verloren geglaubte Talente wieder neu zu entdecken, stärken das Selbstbewusstsein und machen Mut. Die Kreativgruppe hat mir da sehr geholfen.



Harry Mayrock



Mit dem Hund spazieren gehen, andere Leute treffen, die Bewegung bei jedem Wetter an der frischen Luft das tut mir gut. Der Hund gibt mir das Gefühl gebraucht zu werden. Die Verantwortung für ihn drängt den Schmerz schon mal in den Hintergrund. In der Gruppe fühlen wir uns beide wohl.



Malen beruhigt mich und gibt mir die Möglichkeit meine Gefühle und Gedanken sichtbar zu machen. Das kann sehr befreiend sein.



Maria Trefzger

Die Kreativgruppe traf sich regelmäßig im angemieteten Büro im Klinikum Konstanz. Da wurde fleißig geschafft und hat viel Freude und guten Zusammenhalt gebracht. An Ideen hat es nie gemangelt. 2012 wurde alles im Foyer der Klinik ausgestellt. Über den Besuch der Schauspielerin Monika Baumgärtner haben wir uns sehr gefreut.



Hugo

Das war sehr viel Arbeit!!!
Entstanden aus hunderten
Schmerzmittelverpackungen.
Da sind wir schon ab und zu an
unsere Grenzen gestoßen, wenn
der Kleber wieder nicht halten
wollte. Aber, wir haben auch
selten so viel gelacht!

Wir waren alle sehr traurig, als
wir ihn aus Platzgründen
2013 entsorgen mussten.



Und am Basar in der
Rosenau wird dann
alles für die
Vereinskasse
Verkauft.

Es würde ein Buch füllen, alle Unternehmungen und Veranstaltungen bildlich festzuhalten. Daher hier nur eine kurze Zusammenfassung einiger Events.

Besuch und Führung der Schlossklinik in Bad Buchau
Besuch des Landtags Stuttgart
Besuch und Führung der DRK Klinik Baden-Baden
Besuch und Führung der Firma Trigema, Burladingen
Besuch der Wilhelma
Besuch und Führung des Mac Museums, Singen
Besuch und Führung der Firma Stotz, Tuttlingen
Mainaubesuch auf Einladung des Teams der Schmerzklinik Konstanz
Besuch der Landesgartenschau, Singen
Besuch und Führung der Schmerzklinik Donaueschingen
Besuch der Therme, Bad Dürrenheim
Nachtfahrt mit dem Schiff ab Bodmann
Konzerte auf Einladung der Rotarier in der Lutherkirche
Ernährungsberatung Drogerie in Radolfzell
Tagesausflug mit dem Schiff ab Meersburg
Führung und Vortrag in der Praxis für Radiologie u. Strahlentherapie
Dr. Zwicker, Konstanz
Vortrag und Vorstellung „Hypotherapie“, Litzelstetten
Vortrag zur Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht in der AOK KN
Vortrag der Polizei „Sicheres Zuhause“ in Stockach
Erste Hilfekurs, Anwendung eines „Defibrillators“ DRK, OV, KN
Besuch Freizeitpark Rust, gesponsert von Zeltbau Zimmermann
Teilnahme Ärztesymposium in Stuttgart
Teilnahme Ärztesymposium Frankfurt
Teilnahme Ärztesymposium Konstanz
Vortrag der Polizei Enkeltrick, Betrug im
Internet, per Telefon
Teilnahme an Sitzungen der Kommunalen Gesundheits Konferenz im
Landratsamt Konstanz
Teilnahme am Tag der offenen Tür Klinikum Konstanz



Podiumsdiskussion Kloster Hegne



Mainauausflug



Hypotherapie



Schmerzlinik Donaueschingen



Teilnahme Kommunale
Gesundheitskonferenz
Landratsamt Konstanz



Tag der offenen Tür Klinikum KN

3. Platz bei „Echt gut“
Auszeichnung durch
Ministerpräsident Öttinger
Teilnahme an der Fernsehgala
und Eintrittskarten für
Fußball WM in Stuttgart 2006





Hedwig Staiger

unser ältestes Mitglied mit **101 Jahren!**

Bis kurz vor ihrem 100sten Geburtstag kam sie mit dem Zug von Überlingen zu den Stockacher Treffen. Ihre humorvolle und herzliche Art sorgte immer für gute Stimmung. Mittlerweile lebt sie im Pflegeheim Sonnenhalde in Stockach.

Sie freut sich über Anrufe, Post und Besuche.

Jonas

war mit 20 der bisher Jüngste im Verein in Stockach. Er hat mit seiner offenen Art frischen Wind in die Gruppe gebracht. Uns sind durch ihn erstmals Probleme junger Schmerzpatienten bewusst geworden. Das waren sehr interessante Gespräche mit ihm. Wir freuen uns, dass wir ihm mit Tipps und Mut zu sprechen weiterhelfen konnten.

Er lebt nun in den neuen Bundesländern und absolviert eine Ausbildung zum Physiotherapeuten. Wir wünschen ihm viel Erfolg



Erika Link

ich bin seit dem ersten Treffen am 20.04.2000 in Konstanz in der Gruppe. Eine große Erleichterung war die Gründung in Stockach. In all den Jahren habe ich immer wieder, auch in für mich sehr schweren Zeiten

Trost und Unterstützung erhalten.

Hilfreich waren auch die vielen Vorträge und Informationen.

Besonders gut tun mir die gemeinsamen Unternehmungen mit den Mitgliedern aus Singen und Konstanz. Ich bin sehr froh und dankbar.



Hannelore Boeckler

treues Mitglied seit 22 Jahren.

Vierzehn Jahre war sie Kassiererin, unermüdliche Bastlerin und Verkäuferin an den Basaren.

Nach vielen schweren gesundheitlichen Eingriffen lebt sie nun im Pflegeheim Achquelle in Aach. Es ist sehr traurig, dass sich in Konstanz kein Platz für sie gefunden hat. So können wir ihr leider nicht die Anerkennung zukommen lassen, die sie sich für ihren Einsatz verdient hätte

So oft möglich, fahren wir sie besuchen. Das ist immer eine große Freude für beide Seiten.

Silke Berkold

Bevor die Schmerzklinik Konstanz geschlossen wurde, bekam ich dort die Kontaktdaten der Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz. Nach Kontaktaufnahme konnte ich problemlos zum nächsten Gruppentreffen in meiner Nähe. (damals Klinikum in Singen).

Die informativen Gespräche und Vorträge haben mir bei vielen Dingen geholfen.

Irgendwer hat immer Rat oder Erfahrungen, die nützlich sind.

Durch die Gruppe habe ich eine mittlerweile sehr gute Freundin aus meinem Wohnort gefunden.

Wir treffen uns nun auch regelmäßig außerhalb der



Gruppentreffen zum Plausch, Shoppen, Kaffee trinken. Das tut uns beiden gut.

Der gegenseitige Austausch, gemeinsame Aktivitäten und Vorträge, sowie gegenseitige Hilfe und Unterstützung bei Behördenanliegen sind eine große Hilfe.

Ich bin sehr froh und dankbar, diese Gruppe und die Menschen gefunden zu haben.



Notburg Ohlig

Mitglied seit 22 Jahren und die Frau für alle Fälle. Ob Kuchentheke, Basarstand, Basteltreffen, sie war immer hilfreich dabei. Sie besuchte Mitglieder im Krankenhaus oder daheim. Immer dabei ein Strauß Blumen.

Als Kassenprüferin unverzichtbar. Leider hat auch sie die letzten Jahre schmerzhaft Erfahrungen und OP's

erdulden müssen und ist nicht mehr so mobil, wie gewünscht. Ein großer Trost ist ihr Blütenreicher Garten. Wir wünschen gute Besserung!



Gemütliches Beisammensein im Seegarten, Allensbach.

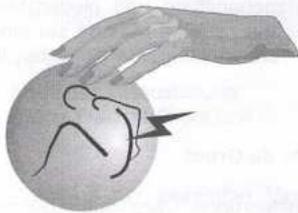
Immer sehr gut besucht, die Konstanzer Schmerztage.

Gemeinsam gegen den Schmerz

Die Selbsthilfegruppe
"Chronische Schmerzen" Bodensee
lädt ein

KONSTANZER

S elbsthilfe
C hance
H andeln
M itmachen
E igeninitiative
R at
Z uhören
T eilen
A ufklärung
G espräche
E rfahrungen



22. und 23. Juni 2001
Landratsamt Konstanz

AOK
Die Gesundheitskasse.

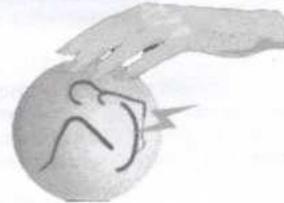
Gemeinsam gegen den Schmerz

Die Selbsthilfe Vereinigung
Chronischer Schmerz e.V.

lädt ein

3. KONSTANZER

S elbsthilfe
C hance
H andeln
M itmachen
E igeninitiative
R at
Z uhören
T eilen
A ufklärung
G espräche
E rfahrung

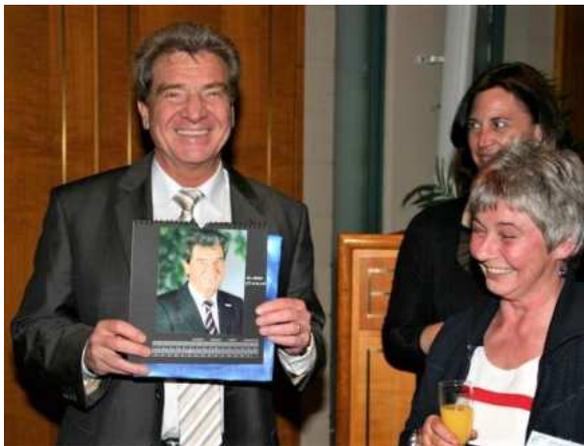


15. und 16. April 2005
Klinikum Konstanz





Sehr beliebt beim Publikum, die Podiumsdiskussionen mit den Referenten.



Landrat Hämmerle freut sich über einen extra für ihn kreierten Kalender.



Vorführung Elektrorollstühle



Infostände

Gemeinsam gegen den Schmerz

Die Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz e.V.

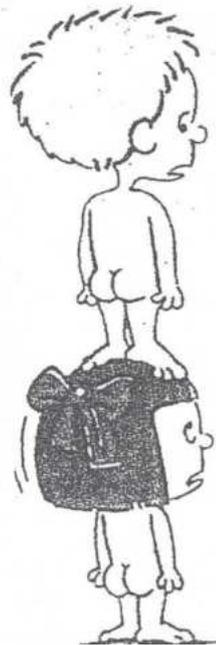
lädt ein zu den

4. Konstanzer Schmerztagen zum Thema Kopfschmerzen und Migräne



11. und 12. Mai 2007

Landratsamt Konstanz
Benediktiner Platz 1



Okay, wir haben unsere Kleider ausgezogen, ich bin auf dich drauf .. Wie lange dauert es jetzt, bis sich der Höhepunkt einstellt?

Keine Ahnung - aber ich weiß jetzt, warum Mutti so oft Kopfschmerzen hat ...

10 JAHRE

Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz e.V.

April 2000 - April 2010



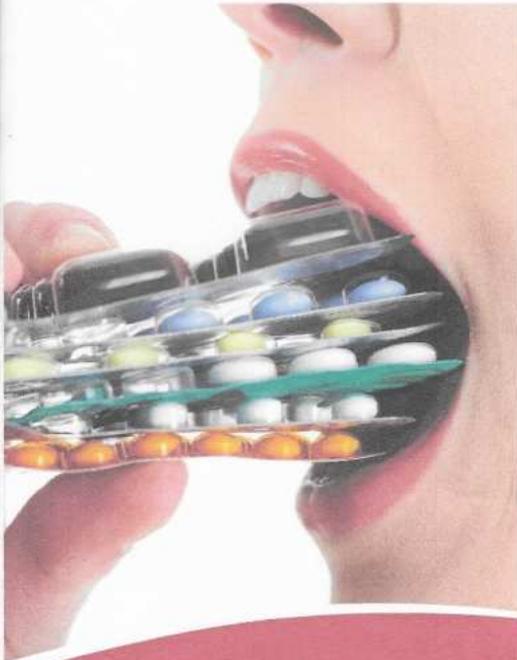
GEMEINSAM GEGEN DEN

SCHMERZ

E H A I I A U
L A N T G T H
B N D M E Ö
S C E A N R
T E L C I E N
H N H N N
I E I N
L N T I
F E A T I V E
E



Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz e.V.



7. Konstanzer Schmerztage

7. Juni Aktionstag im Klinikum Konstanz
10. Juni 2016 im Landratsamt Konstanz



Veranstalter Selbsthilfe Vereinigung
chronischer Schmerz e.V.

Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz e.V.

„Wieviel Arzt
braucht der
Mensch?“



8. Konstanzer Schmerztage

27. und 28. April 2018
Landratsamt Konstanz



Veranstalter Selbsthilfe Vereinigung
chronischer Schmerz e.V.



20 Jahre



9. Konstanzer Schmerztage

20.04.2020
Klinikum Konstanz

22.04.2020
Zentrum für Psychiatrie Reichenau

24.04.2020
Landratsamt Konstanz

Die 9. Konstanzer Schmerztage
mussten wegen Corona
abgesagt werden.

Selbsthilfe Vereinigung
chronischer Schmerz e.V.
lädt ein
zu den

9. Konstanzer Schmerztagen

Miteinander



etwas bewegen

21. und 22. September 2023
Bürgersaal, St. Stephansplatz 17
Konstanz

25 Jahre



10. Konstanzer Schmerztage

09. Mai 2025
Landratsamt Konstanz
öffentliche Vorträge
Eintritt frei

10. Mai 2025
Landratsamt Konstanz
nur für geladene Gäste

Wir bedanken uns ganz herzlich

bei Landrat a.D. Frank Hämmerle, für seine jahrelange Unterstützung und stets ein offenes Ohr für die Selbsthilfe;

Bei Landrat Zeno Danner, dass wir auch von ihm unterstützt und gefördert werden;

bei allen Referenten, die diese Veranstaltungen erst mit „Leben“ gefüllt haben.

bei den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle, für eine großartige Zusammenarbeit, stets freundlich, hilfsbereit und kompetent;

bei den vielen Helfern und Helferinnen, ohne die das alles nicht so toll geklappt hätte.

Wir bedanken uns für die großzügige finanzielle Unterstützung der 10. Konstanzer Schmerztage bei:



Herrn Tilmann Weiler, der immer Zeit und ein offenes Ohr für unsere Anliegen findet.



Kerstin Kuhny

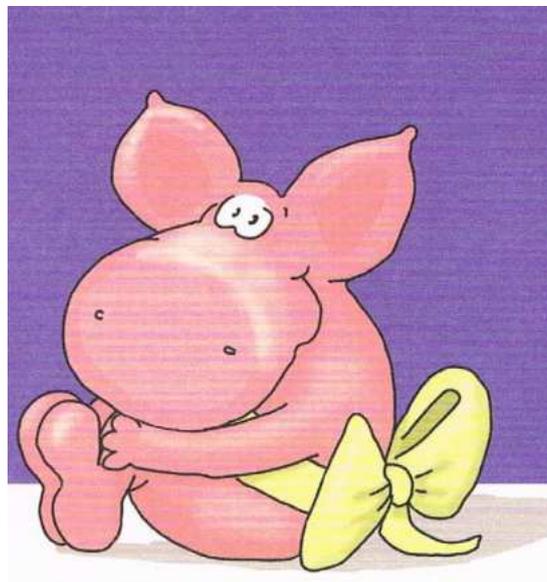


Heike Menz

übernehmen ab 2026 die Gruppe.

Wir wünschen ihnen viel Erfolg, dass ihnen genauso viel Vertrauen und Mitarbeit entgegengebracht wird, wie dem scheidenden Vorstand.

Es gibt nichts Gutes,
außer, man tut es!!!





DER OBERBÜRGERMEISTER

URKUNDE

aus Anlass des Internationalen Tages des freiwilligen Engagements
(»Volunteerday«) am 5. Dezember 2003 für

SELBSTHILFE VEREINIGUNG CHRONISCHER SCHMERZ E. V.

Die Stadt Konstanz und unsere Gesellschaft sind auf engagierte Mitbürgerinnen und Mitbürger angewiesen. Bürgerschaftliche Mitarbeit, eigenständige Hilfe, Gemeinschaftssinn und Solidarität sind bedeutende sozial-integrative Faktoren und unverzichtbare Elemente einer humanen Gesellschaft in einer lebendigen Demokratie.

Für das vorbildliche ehrenamtliche Engagement spreche ich Ihnen meinen Dank und meine Anerkennung aus.

Konstanz, 4. Dezember 2003

Horst Frank
Oberbürgermeister



Urkunde

Teilnahme am Wettbewerb Soziales Engagement

„Mit Herz für andere“

Selbsthilfe Vereinigung chronischer Schmerz e.V.

Herzliche Gratulation

Konstanz, 11. November 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'F. Ortolf'.

Frank Ortolf

Vorsitzender SPD Konstanz



In diesem Sinne wünschen wir allen:

Gesundheit

Frieden

Glück und Zufriedenheit