



Unsere Gruppentreffen

Wir bieten **regelmäßige Gruppentreffen**

Selbsthilfegruppe CRPS Selbsthilfe Köln
an jedem letzten Freitag in ungeraden Monaten
jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr
im Blauen Salon des St. Marien-Hospital,
Kunibertskloster 11-13, 50668 Köln

Selbsthilfegruppe CRPS Selbsthilfe Bremen
an jedem letzten Freitag in geraden Monaten
jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr
in der 1. Etage des Netzwerk Selbsthilfe e.V.,
Faulenstraße 21, 28195 Bremen

Alles weitere zu unseren Terminen und zu den
Veranstaltungsorten gibt es tagesaktuell auf
unserer Webseite:

www.crpsselbsthilfe.de/agenda

www.crpsselbsthilfe.de

Wir sind auch in den sozialen
Netzwerken zu finden unter
[@crpsselbsthilfe](https://www.twitter.com/crpsselbsthilfe)



CRPS Selbsthilfe Köln
Neusser Straße 112a
506760 Köln
Telefon (0221) 669 557 0
Telefax (0221) 669 557 99
E-Mail support@crpsselbsthilfe.de
Web www.crpsselbsthilfe.de

CRPS Selbsthilfe Bremen
Lüder von Bentheim Straße 21
28209 Bremen
Telefon (0421) 98 96 12 84
E-Mail bremen@crpsselbsthilfe.de
Web www.sudeckselbsthilfe.de

CRPS

Complex Regional Pain Syndrome

**Komplexes Regionales
Schmerzsyndrom**

Morbus Sudeck

Reflex Sympathetic Dystrophy



Wofür eine Selbsthilfegruppe?

In unserer Selbsthilfegruppe können sich Betroffene und Angehörige über die Krankheit austauschen und ihre positiven und auch negativen Erfahrungen mit Ärzten, Kliniken, Therapeuten, Behörden und Versicherungen teilen.

Mit unserem ehrenamtlichen Engagement möchten wir den Informations- und Erfahrungsaustausch der Betroffenen fördern und gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation geben.

Wir möchten gemeinsam alle Erkrankten ermutigen, die Hoffnung nicht aufzugeben und neuen Mut zu fassen. Wir wollen das Gemeinschaftsgefühl stärken, den CRPS geht alle an, weil es jeder kriegen kann!

Unser Ziel ist es, hier Aufklärung zu bieten und Empfehlungen aus der eigenen Erfahrung von betroffenen Personen weiterzugeben. In der Gruppe erfahren die Teilnehmer, dass sie nicht alleine sind. Sie können sich untereinander stützen und ermutigen. Und nicht zuletzt einfach Gemeinschaft erfahren, wenn es auch mal gilt, die äußerst belastende Erkrankung außen vor zu lassen und sich am Beisammensein zu erfreuen.

Selbsthilfe ist neben ambulanter, stationärer und rehabilitativer Versorgung eine wichtige Säule für Patienten!!

Was kann eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum, in dem alles vertraulich behandelt wird. Die Teilnehmer hören einander zu und unterstützen sich gegenseitig, um gemeinsam positive Alltagsstrategien zu erarbeiten. Menschen, die durch Krankheit oder eine Lebenskrise sehr belastet sind, können auf unterschiedliche Art vom Austausch und der gegenseitigen Unterstützung in der Selbsthilfegemeinschaft profitieren.

In der Gruppe treffen sie andere Betroffene, die sich in einer ähnlichen Situation befinden und den eigenen Gefühlszustand gut nachempfinden können. Betroffene fühlen sich mit ihrer Erkrankung akzeptiert und ernst genommen. Die emotionale und lebensnahe Hilfe durch die Gruppenarbeit kann sehr entlastend wirken.



Unsere Schmerz-Hotline

(0221) 669 557 0

Servicezeit: Mittwochs 10.00 - 16.00 Uhr

Zu anderen Zeiten bitte eine Nachricht hinterlassen und wir melden uns zurück.

Jeder kann offen über seine täglichen Herausforderungen, Sorgen, Ängste reden und muss keine Rücksicht nehmen. Was jemand in der Gruppe sagt, wird nicht nach außen getragen.

Die Schilderung der Erfolgsergebnisse anderer Betroffener machen Teilnehmern Hoffnung und Mut, es auch schaffen zu können. Das Vertrauen in eine medizinische/psychologische Behandlung steigt.

In Selbsthilfegruppen wird interne Aufklärungs- und Informationsarbeit geleistet. Diese fördert die Mitarbeit und Mitverantwortung der Patienten und sorgt dafür, dass sie Therapieempfehlungen im Sinne einer gemeinschaftlichen Therapieverantwortung tendenziell nachhaltiger einhalten.

Was ist CRPS?

Das komplexe regionale Schmerzsyndrom (CRPS) ist eine seltene Erkrankung, die durch sehr starke Schmerzen mit autonomen, sensorischen und motorischen Störungen gekennzeichnet ist. Die Erkrankung manifestiert sich an den Extremitäten meist nach einem Trauma oder nach Operationen.

Unsere Webseiten geben ausführlich Auskunft über Ursachen, Symptome, Therapiemöglichkeiten und weiteres Wissenswertes zur seltenen Erkrankung.