

Leben mit Schmerzen

HERSBRUCKER SCHWEIZ – Mit ständigen Schmerzen zu leben, das bedeutet oftmals auch eingeschränkte Mobilität. Das heißt immer wieder Verzicht auf soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten, Rückzug bis hin zu Antriebslosigkeit und depressiven Verstimmungen.

Der damit einhergehende „Dauerblick“ auf den Schmerz verstärkt diesen Negativkreislauf. Und in Zeiten von Corona dreht sich dieses Karussell noch schneller, weiß Brigitte Bakalov, die Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen Kiss.

Helfen soll und kann hier eine Online-Selbsthilfegruppe für chronische Schmerzen. „Diese können auch funktioneller Art sein, also ohne körperliche Ursachen“, erklärt Bakalov. Die Gruppe bietet Betroffenen die Möglichkeit, in Kontakt zu kommen, sich ernstgenommen zu

fühlen, sich verständnisvoll austauschen zu können und neue Erfahrungen zu machen – zum Beispiel bei den Themen Lebenssituation, Therapieerfahrungen, Umgang mit dem Schmerz und Gefühlen.

Leichtigkeit, Lachen und Humor haben bei den Treffen einen festen Platz, verrät Bakalov. Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden vierzehntägig, immer montags um 18 Uhr, über die datensichere Plattform „Kiss.On“ statt. Das nächste Treffen ist am Montag, 7. Februar. Dabei sein kann jeder mit einem Laptop, dem Smartphone oder einem Computer mit Mikrofon und Kamera.

Informationen und den Zugangslink für interessierte Betroffene gibt es über die Kiss Nürnberger Land per E-Mail unter nuernberger-land@kiss-mfr.de oder telefonisch unter 09151/9084494.

H2 22.1.22