

# Gemeinsam stark sein

## Ute Grevé leidet an chronischen Schmerzen und möchte eine Selbsthilfegruppe gründen

Ein Optimist, sagte Winston Churchill einmal, sieht in jeder Herausforderung eine Chance. Das ist offenbar auch das Motto von Ute Grevé, die von Grund auf ein positiver und fröhlicher Mensch sei, der die Dinge angehe, wie sie selbst sagt. Seit etwa zehn Jahren leidet die Hitzackerranerin allerdings an chronischen Schmerzen. An Therapien und Untersuchungen habe sie schon vieles durchgemacht. „Ich war auch schon in unterschiedlichen Schmerzkliniken und meine Erkrankung wurde multimodal behandelt. Das bedeutet, die Ansätze erfolgen von mehreren Seiten, wie etwa physiotherapeutisch, psychisch, medizinisch und medikamentös. Am Ende kann man sich das herausuchen, was bei einem am besten hilft. Im Laufe der Zeit habe ich meine eigenen Methoden gefunden, die mir sehr helfen“, erklärt Grevé. Dazu gehöre ein für sie selbst spezielles Achtsamkeitstraining mit Yoga-Elementen und mentalem

Training. Und: „Ich suche mir einen schmerzfreien Punkt im Körper und versuche mich darauf zu konzentrieren, bis dieser sich immer weiter ausdehnt.“ Sie lebe mit ihrer Erkrankung, bei der es im Wesentlichen um ein diagnostiziertes Rheuma gehe. „Ich weiß, dass es sehr viele Menschen mit chronischen Schmerzen gibt, und daher möchte ich eine Selbsthilfegruppe gründen“, wünscht Grevé sich. Unter dem Titel „LEBEN! mit chronischen Schmerzen“ erhofft sie sich einen regen Austausch eigener Erfahrungen, Leidensgeschichten sowie erfolgreicher Lösungsansätze. „Ich finde es sehr wichtig, sich gegenseitig zu stärken, sich aufzufangen und zu ermutigen. Nur gemeinsam ist man stark“, betont sie. Die Gruppe solle daher auch offen für chronische Schmerzpatienten und -patientinnen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern sein. Dabei sei ihr ein lebensbejahender Ansatz sehr wichtig. „Es gibt

Tage, an denen man denkt, man hält den Schmerz kaum aus. Wie richte ich mich dann wieder auf? Darüber möchte ich sprechen – in einem positiven Sinne.“ In loser Folge möchte sie Referent/innen aus der Medizin, Pharmazie, Physio- sowie Psychotherapie einladen. „Informationen und Wissen sind wichtige Bausteine, um ein positives und normales Leben führen zu können, das nicht vom Schmerz bestimmt wird“, formuliert sie ihr Anliegen.



**Ute Grevé möchte eine Selbsthilfegruppe für Betroffene gründen, die an chronischen Schmerzen leiden.**

Foto: A. Beckmann

### DAN auf den Punkt

Die Gruppe trifft sich ab dem 7. April jeweils am ersten Montag im Monat, ab 18.30 Uhr im „Zentrum für Gesundheitsfragen“ in der Kur-Apotheke in Hitzacker.

#### Kontakt und Infos:

Sina Strauchmann  
Selbsthilfekontaktstelle Lüchow-Dannenberg  
Rosenstraße 19/Eingang Badestraße in Lüchow  
Tel.: (05841) 9747377  
Mail: sina.strauchmann@paritaetischer.de

**Am Montag, dem 3. März,** ab 18.30 Uhr hält der Allgemein- und Palliativmediziner Dirk Zingel einen Vortrag zum Thema „Wie kann ich mit chronischen Schmerzen leben?“. Die Veranstaltung findet im „Zentrum für Gesundheitsfragen“ in der Kur-Apotheke in der Drawehnertorstraße 31 in Hitzacker statt. Um eine Anmeldung bei Sina Strauchmann wird gebeten.

### Multimodale Schmerztherapie

Andrzej Jarzebowski – Heilpraktiker

Im Walde 3 | 29475 Gorleben | Tel. 05882/9874077  
info@praxis-vitalplus.de | www.praxis-vitalplus.de