

Trotz dem Schmerz

Ein Handbuch für Menschen mit langdauernden Schmerzen Claire Guntern-Troxler

mit Beiträgen von Dr. Steffen Eychmüller und Dr. Daniel Büche



Dieses Buch bietet Menschen mit langdauernden Schmerzen eine Handreichung, um ihnen den Umgang mit ihrer oft schwierigen Situation zu erleichtern nach dem Motto:

Nicht der Schmerz bestimmt mein Leben Ich bestimme mein Leben trotz dem Schmerz

Es ist ein Selbsthilfeprogramm mit Methoden, Erfahrungsberichten und Anregungen für die eigene Praxis. Der ausführliche, praktische Teil wird ergänzt mit Beiträgen von zwei Ärzten. Sie zeigen auf, wie es dazu kommt, dass Schmerzen chronisch werden.

Eine Schmerzpatientin schreibt:

«Als langjährige Schmerzpatientin bin ich immer noch auf der Suche nach einer Schmerzlinderung. Gleichzeitig habe ich es satt, von Arzt zu Arzt, von Therapeutin zu Therapeutin zu rennen. Das habe ich bis anhin zur Genüge getan, bis ich lernte, dass ich selber vieles dazu beitragen muss, um mich mit den Schmerzen zu versöhnen und damit umzugehen.

Hier setzt dieses Buch an: Die Tipps und Tricks, die ich darin finde, helfen mir umzudenken, um die Lebensenergie für Gefreutes einzusetzen und das Leben

wieder lebenswert zu finden. Das Buch gibt mir den Ansporn, die Kraft sinnvoll einzusetzen statt zu vergeuden mit dem unmöglichen Kampf gegen meine Schmerzen. Verschiedene Übungen helfen mir, meine Energien in Richtung Lebenslust zu lenken und zu vermeiden, die Konzentration auf den Schmerz zu richten.»

Obwohl sich dieses Buch an Menschen mit langdauernden Schmerzen richtet, ist es auch wertvoll, wenn sich Angehörige und Freunde damit auseinander setzen. So erwacht ein neues Verständnis. Daraus können sich Gespräche entwickeln, die gegenseitige Wertschätzung fördern.

Das Handbuch kann am Palliativzentrum bestellt werden, unter palliativzentrum@kssg.ch

Preis: Fr. 17.50 (zuzüglich Versandkosten: Fr. 5.– innerhalb der Schweiz, Fr. 8.50 ins Ausland)



Bestellung

Trotz dem Schmerz – ein Handbuch für Menschen mit langdauernden Schmerzen

ich bestelle	Exemplare	Name
Vorname		Institution
Strasse		PLZ/Ort
E-Mail		Telefon

Bitte diesen Bestellschein senden an:
Palliativzentrum Kantonsspital, Sekretariat, Rorschacherstrasse 95, CH-9007 St.Gallen