

## Unsere Gruppentreffen

Wir bieten regelmäßige Gruppentreffen an:

### CRPS Selbsthilfegruppe Köln

an jedem letzten Freitag in **ungeraden** Monaten  
jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr  
im Blauen Salon des St. Marien-Hospital,  
Kuniberts kloster 11-13, 50668 Köln

### CRPS Selbsthilfegruppe 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:

[agenda.crpsselbsthilfe.de](http://agenda.crpsselbsthilfe.de)

## CRPS Awareness steigern

CRPS darf gerne weiterhin eine seltene, aber nicht länger  
eine unbekannte Erkrankung bleiben.

Um die CRPS Awareness zu steigern gibt es unseren  
Orange Ware Shop mit vielen (orangenen) Artikeln:

[www.crpshop.de](http://www.crpshop.de)

[www.crpssgehtallean.de](http://www.crpssgehtallean.de)

Wir sind auch in den sozialen Netzwerken zu finden  
unter **@CRPSSelbsthilfe**



### CRPS Selbsthilfe Köln | Bremen Gruppe Köln

Neusser Straße 112a  
506760 Köln  
Telefon +49 221 669557-0  
Telefax +49 221 669557-99  
E-Mail [support@crpsselbsthilfe.org](mailto:support@crpsselbsthilfe.org)  
Web [www.crpsselbsthilfe.de](http://www.crpsselbsthilfe.de)

### CRPS Selbsthilfe Köln | Bremen Gruppe Bremen

Lüder von Bentheim Straße 21  
28209 Bremen  
Telefon +49 421 98961284  
E-Mail [bremen@crpsselbsthilfe.org](mailto:bremen@crpsselbsthilfe.org)  
Web [www.sudeckselbsthilfe.de](http://www.sudeckselbsthilfe.de)

CRPS  Selbsthilfe  
Köln Bremen

# CRPS

Complex Regional Pain Syndrome

**Komplexes Regionales  
Schmerzsyndrom**

Morbus Sudeck

Reflex Sympathetic Dystrophy



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

## Wofür eine Selbsthilfegruppe?

In unseren Selbsthilfegruppen 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!**

[www.crpstgehtallean.de](http://www.crpstgehtallean.de)

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.

[www.crpsselbsthilfe.de](http://www.crpsselbsthilfe.de) | [www.sudeckselbsthilfe.de](http://www.sudeckselbsthilfe.de)

## 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.

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 Erfolgserlebnisse 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 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.

## Unsere CRPS-Hotline

(0221) 669557-0 | (0421) 98961284

Bei Nicht-Erreichbarkeit bitte eine Nachricht mit Namen und Rufnummer hinterlassen oder auch eine E-Mail schreiben.