



[SchmerzSelbsthilfe](#) [SchmerzNetzwerk](#) [Kontakt](#) [Links](#)

SchmerzSelbsthilfe Hamburg

dabei sein

SchmerzNetzwerk Hamburg

aktiv werden

[Impressum](#) [Datenschutz](#)

# Austauschen Begleiten Unterstützen

## Für wen sind wir da?

Die SchmerzSelbsthilfe Hamburg ist ein Forum für von Schmerz betroffenen Menschen, die sich durch Erfahrungsaustausch gegenseitig begleiten und unterstützen.

Menschen mit chronischen Schmerzen haben einen großen Erfahrungsschatz im Verlauf ihres Leidensweges erworben.

Sich auszutauschen, begleiten, unterstützen und gegenseitig Mut machen zu können ist wichtig, um bessere Schmerzbewältigungsstrategien zu entwickeln.

Die erste SchmerzSelbsthilfegruppe gründete sich vor ca. 30 Jahren.

Wir verabreden einen Informationstermin für:

- Betroffene, also Menschen mit chronischen Schmerzen, egal welcher Ursache
- TherapeutInnen, die unsere Arbeit kennenlernen möchten
- ÄrztInnen, die mit uns zusammenarbeiten wollen
- Interessierte, die sich mit uns austauschen möchten.

Interessiert? Dann nimm Kontakt mit uns auf:

Telefon: 0152 01825183 oder E-Mail: [selbsthilfe@schmerznetzwerk-hamburg.de](mailto:selbsthilfe@schmerznetzwerk-hamburg.de)

## SELBSTHILFE GRUPPENTREFFEN

Jeden 3. Montag im Monat, 15 - 17 Uhr

im Bramfelder Kulturladen (Brakula)  
Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg  
Erdgeschoß, barrierefreier Zugang

Wir sind eine offene Gruppe, bitte melde dich dennoch an!



(zum Vergrößern anklicken)



## Vernetzen Wissen Lindern

### Welche Chancen bietet das SchmerzNetzwerk ?

Unser SchmerzNetzwerk Hamburg ist eine Plattform für Engagierte, die sich für Menschen mit chronischen Schmerzen einsetzen. Zum SchmerzNetzwerk gehören Aktive, die mit großem Engagement daran arbeiten, SchmerzpatientInnen bestmöglich zu behandeln.

Unser Streben ist es, die Qualität der Schmerztherapie durch den Austausch von Wissen und Erfahrungen und Fortbildungen weiter zu verbessern. Das Besondere an unserem Netzwerk ist die Zusammenarbeit von ÄrztInnen, TherapeutInnen, WissenschaftlerInnen und Betroffenen.

#### UNTERSTÜTZUNG

Wir begleiten SchmerzSelbsthilfegruppen in Hamburg und Umgebung, um Betroffenen die Möglichkeiten zum persönlichen Gespräch zu bieten. Zur Zeit gibt es eine Gruppe, die sich in Bramfeld trifft. Gern helfen wir dabei, auch in anderen Stadtteilen SchmerzSelbsthilfegruppen einzurichten.

#### FORTBILDUNG

Einmal im Jahr organisieren wir einen Vortragsnachmittag zu einem aktuellen Thema aus dem Bereich der Schmerztherapie. Unsere Veranstaltungsreihe richtet sich sowohl an Betroffene, interessierte Laien als auch ÄrztInnen und TherapeutInnen. Für die kostenfreien Vorträge können Fortbildungspunkte erworben werden.

# Vernetzen Wissen Lindern

## Unsere bisherigen Themen

- |   |   |
|---|---|
| 2016 – Nervenschmerzen, verstehen und behandeln | 2019 – Sympathikustherapie, Erfolge der Schmerzbehandlung |
| 2017 – Transkutane Nervenstimulation            |   |
| 2018 – Cannabinoide in der Schmerztherapie      | 2020 – Coronapause  |

### KOOPERATIONEN

Wir arbeiten mit Hochschulen, Universitäten, Krankenhäusern, Krankenkassen, Schmerzpraxen und anderen Akteuren zusammen an patientenorientierten Schmerzthemen.

Mehr Informationen siehe "[Links](#)".

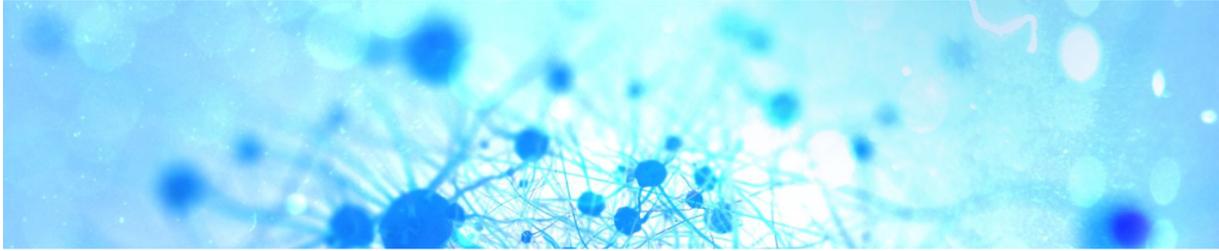
### IDEEN

Kunstprojekte zum Thema Schmerz:

2020 initiierte Frank Omland von **KISS** eine Comicproduktion, um Selbsthilfegruppen zu unterstützen und sichtbarer zu machen. In diesem Zusammenhang entwickelte Esther Petersen von **artfishing** für unsere Gruppe den Comic, der auf unserer Selbsthilfeseite zu sehen ist.

Ebenfalls 2020 präsentierte **Leonie Langer** mit sechs weiteren KünstlerInnen Arbeiten zum Thema Schmerz im Rahmen einer Pop-up-Ausstellung in Hamburg. Sie betrachteten die "Auswirkungen des Schmerzes auf das Leben der Menschen, die täglich unter Schmerzen leiden". Es galt ihnen "vor allem, den Schmerz nicht separat zu betrachten, sondern ihn durch moderne Installationen aus dem medizinischen Kontext zu heben und ihm einen Raum mitten in der Öffentlichkeit zu geben." (siehe Flyertext zur Ausstellung).

Dies sind sehr gute Beispiele, wie wir uns dem Thema Schmerz von einem anderen Blickwinkel, als dem medizinischen, nähern können. In diesem Sinne weitere Projekte zu entwickeln wäre wünschenswert.



Nimm Kontakt mit uns auf!

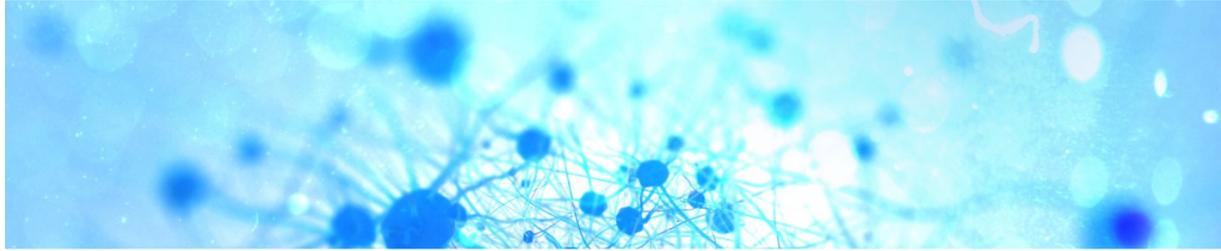
SchmerzNetzwerk Hamburg  
Ursel Beckmann  
Stephanstraße 146  
22049 Hamburg

mobil: 015201825183

e-mail : [selbsthilfe@schmerznetzwerk-hamburg.de](mailto:selbsthilfe@schmerznetzwerk-hamburg.de)

[www.schmerznetzwerk-hamburg.de](http://www.schmerznetzwerk-hamburg.de)

Verantwortlich i.S.d. § 55 Abs.2 RStV : Ursel Beckmann



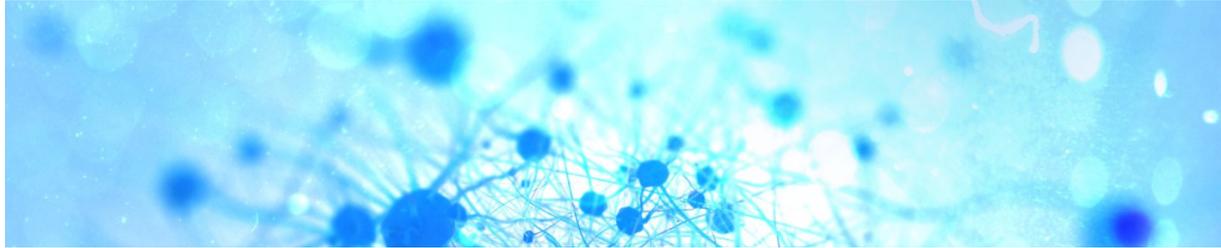
## Kooperationspartner

Universitätsklinik Hamburg Eppendorf  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
Tel: 040 7410-0  
E-Mail: [info@uke.de](mailto:info@uke.de)  
[www.uke.de](http://www.uke.de)

Bramfelder Kulturladen e.V.  
Kulturzentrum  
Bramfelder Chaussee 265  
22177 Hamburg  
Tel: 040 6421700  
[www.brakula.de](http://www.brakula.de)

KISS Hamburg  
Selbsthilfegruppen  
Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.  
Wandsbeker Chaussee 8  
22089 Hamburg  
Tel.: 040 415201-51  
E-Mail: [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)  
[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

artfishing  
Esther Petersen  
Grafik Design und Illustration  
Korte Asper 1  
21465 Wentorf bei Hamburg  
[esther.petersen@artfishing.de](mailto:esther.petersen@artfishing.de)  
[www.artfishing.de](http://www.artfishing.de)



## Impressum

Verantwortlicher Diensteanbieter im Sinne von § 5 Telemediengesetz (TMG)

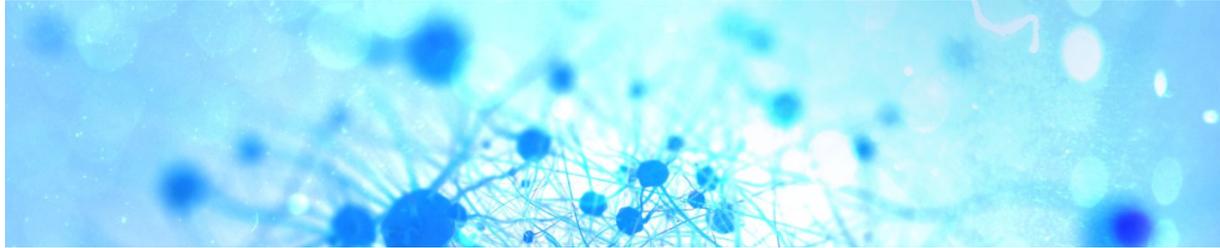
Inhaber der Domain schmerznetzwerk-hamburg.de

### Schmerznetzwerk Hamburg

Ursel Beckmann  
Stephanstraße 146  
22047 Hamburg

Tel: +49 (0)152 - 01825183

E-Mail: [selbsthilfe@schmerznetzwerk-hamburg.de](mailto:selbsthilfe@schmerznetzwerk-hamburg.de)



## Datenschutzerklärung

### ANGABEN GEMÄSS § 5 TMG

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein wichtiges Anliegen. Nachfolgend informieren wir Sie über die Art, den Umfang und die Zwecke der Erhebung und Verwendung personenbezogener Daten auf unserer Homepage. Bei Fragen zu dieser Datenschutzerklärung oder sonstigen Fragen zum Datenschutz im Zusammenhang mit unserem Internetauftritt (wie z.B. Auskunft, Änderung oder Löschung von Daten usw.) wenden Sie sich bitte an:

Ursel Beckmann, Stephanstraße 146, 22047 Hamburg, Tel: +49 (0)152 - 01825183

#### DATENÜBERMITTLUNG UND PROTOKOLLIERUNG

Der Besuch unserer Webseite erfolgt grundsätzlich ohne dass Sie personenbezogene Angaben machen müssen. Beim Aufruf unserer Webseite sendet der von Ihnen verwendete Webbrowser bestimmte Informationen an unseren Server. Im Einzelnen werden über jeden Zugriff/Abruf folgende Daten erhoben und in sogenannten Logdateien gespeichert:

- IP-Adresse des anfragenden Rechners
- Datum und Uhrzeit des Abrufs
- Typ und Version des Webbrowsers
- Typ und Version des Betriebssystems
- ggf. URL der zuvor besuchten Webseite, wenn einer Verlinkung gefolgt wurde
- aufgerufene Seite/Name der aufgerufenen Datei
- Verweildauer auf den aufgerufenen Seiten.

Die Daten werden nur zum Zwecke der statistischen Auswertung gesammelt und nach 2 Monaten wieder gelöscht. Sie lassen keinen Rückschluss auf Ihre Person zu, auch eine Zusammenführung dieser Daten mit anderen Datenquellen erfolgt nicht. Eine Weitergabe an Dritte, zu kommerziellen oder nichtkommerziellen Zwecken, findet nicht statt.

#### Notwendige Cookies

Für die Darstellung dieser Webseite wird das Content-Management-System contao eingesetzt. Für die Funktion werden hier zwei Cookies auf Ihrem Gerät gespeichert. Cookies sind kleine Textdateien, um Zustände oder Informationen zu speichern und später wieder auslesen zu können.

- **Name: PHPSESSID**
  - Typ: HTTP Cookie
  - Zweck: Erfassen der aktuellen PHP-Session (notwendig, damit das CMS und Sicherheitsfunktionen korrekt funktionieren)
  - Cookie-Gültigkeit: Browsersitzung (Session)
  - Anbieter: Eigentümer der Website (keine Übermittlung an Drittanbieter)
- **Name: csrf\_contao\_csrf\_token**
  - Typ: HTTP Cookie
  - Zweck: Erhöht die Sicherheit der Website gegen CSFR-Angriffe (Cross Site Forgery Requests)
  - Cookie-Gültigkeit: 22 Stunden
  - Anbieter: Eigentümer der Website (keine Übermittlung an Drittanbieter)
- **Name: \_rspkrLoadCore**
  - Typ: HTTP Cookie
  - Zweck: Erhöht die Sicherheit der Website gegen CSFR-Angriffe (Cross Site Forgery Requests)
  - Cookie-Gültigkeit: 22 Stunden
  - Anbieter: Eigentümer der Website (keine Übermittlung an Drittanbieter)