



Schmerz-Treff St. Josef-Stift Sendenhorst Programm 2025

Schmerz-Treff im St. Josef-Stift Sendenhorst

Veranstaltungsreihe zum Umgang mit Schmerz

Hilfe zur Selbsthilfe: Der Schmerz-Treff richtet sich an Betroffene und Interessierte und ist ein kostenfreies Angebot der Schmerzklinik für Gelenk- und Rückenbeschwerden. Neben einem Impuls aus verschiedenen Fachdisziplinen gibt es teilweise auch praktische Übungen, um neue Wege zum Umgang mit Schmerzen zu erlernen.

Die Veranstaltungsreihe vermittelt wertvolles Wissen, bietet Raum zum Austausch und die Möglichkeit, Fragen zu stellen.



Den Schmerz-Treff organisieren Schmerztherapeut Herbert Thier (r.) und der Psychologe Alexander Tombrink.

Programm 2025

Donnerstag, **23. Januar 2025** | 16 Uhr

Mit Schmerzen leben lernen

Erfahrung im Umgang mit Schmerzen
aus Sicht einer Betroffenen

Referentin: Ulrike Greweling

Donnerstag, **27. Februar 2025** | 16 Uhr

Bewegung ist die beste Medizin

Sport als Medikament ohne Nebenwirkungen

Referentin: Petra Brabender,
Physiotherapeutin, St. Josef-Stift

Donnerstag, **27. März 2025** | 16 Uhr

Gehirn und Schmerz

Theoretische Grundlagen und praktische
Übungen für das Gehirntraining

Referentin: Barbara Adrian,
Lern- und Gedächtnistrainerin

Donnerstag, **22. Mai 2025** | 16 Uhr

Ernährung und Schmerz

Vollwert-Ernährung – ein wichtiger Baustein
für ein gesundes Leben

Referentin: Birgit Scharbaum,
Diätassistentin, St. Josef-Stift

Donnerstag, **3. Juli 2025** | 16 Uhr

Musik und Schmerz

Musiktherapeutische Aspekte in der
Behandlung von Schmerzen

Referent: Oliver Schöndube,
Diplom-Musiktherapeut

Donnerstag, **25. September 2025** | 16 Uhr

Warum Entspannung in der Schmerztherapie?

Vortrag mit kurzer Übung

Referentin: Barbara Adrian,
Lern- und Gedächtnistrainerin

Donnerstag, **6. November 2025** | 16 Uhr

Behandlung von Schlafstörungen bei Schmerzpatienten

Vortrag und Anleitung zur Selbsthilfe

Referent: Dr. René Kopietz,
Diplom-Psychologe

Donnerstag, **4. Dezember 2025** | 16 Uhr

Schmerz und Spiritualität

Spiritualität als Ressource im Umgang
mit Schmerzen

Referententeam aus dem St. Josef-Stift:
Alicja Skowasch, Mitarbeiterin in der Seelsorge
Alexander Tombrink, Psychologe
Herbert Thier, Schmerztherapeut

Schmerz-Treff im St. Josef-Stift Sendenhorst

**Die Teilnahme ist kostenlos –
eine Anmeldung ist erforderlich.**

Infos und Anmeldung:



**QR-Code scannen
und anmelden**

Online: www.st-josef-stift.de/selbsthilfe

Telefon: 02526 300 -1591 (Mo. – Fr., 8 – 16 Uhr)

Mail: sk@st-josef-stift.de

Veranstaltungsort:

St. Josef-Stift Sendenhorst
Westtor 7 · 48324 Sendenhorst

Parken:

Kostenlose Parkplätze am St. Josef-Stift

E-Fahrzeuge:

Zum Aufladen Ihres Fahrzeugs können Sie für den Zeitraum des Ladevorgangs den Parkplatz mit den 24 E-Ladepunkten nutzen.

St. Josef-Stift Sendenhorst

Orthopädisches Kompetenzzentrum
Wirbelsäulenzentrum
Rheumatologisches Kompetenzzentrum
Nordwestdeutschland
Endoprothesenzentrum Münsterland

Reha-Zentrum am St. Josef-Stift gGmbH

Westtor 7 · 48324 Sendenhorst
www.st-josef-stift.de



BEWÄLTIGUNG
GESUNDHEIT
MUSIK
SPIRITUALITÄT
SCHMERZ
LASS NACH
LEBENSQUALITÄT
MEDITATION
WISSEN
TEILHABE
SPORT
ERNÄHRUNG
SCHLAF
MEDIZIN
ENTSPANNUNG



ST. JOSEF-STIFT SENDENHORST