



Schmerz-Treff im St. Josef-Stift

Ein Angebot der Schmerzlinik für Gelenk- und Rückenbeschwerden

- 18.01.2024 | 16 Uhr **„Mit Schmerzen leben lernen“**
Erfahrung im Umgang mit Schmerzen aus Sicht einer Betroffenen
Referentin: Ulrike Greweling
- 29.02.2024 | 16 Uhr **„Gehirn und Schmerz“**
Theoretische Grundlagen und praktische Übungen
für das Gehirnttraining
Referentin: Barbara Adrian, Lern- und Gedächtnistrainerin
- 11.04.2024 | 16 Uhr **„Bewegung ist die beste Medizin“**
Sport als Medikament ohne Nebenwirkungen
Referentin: Petra Brabender, Physiotherapeutin, St. Josef-Stift
- 16.05.2024 | 16 Uhr **„Musik und Schmerz“**
Musiktherapeutische Aspekte in der Behandlung von Schmerz
Referent: Oliver Schöndube, Diplom-Musiktherapeut
- 27.06.2024 | 18 Uhr **„Behandlung von Schlafstörungen bei Schmerzpatienten“**
Vortrag und Anleitung zur Selbsthilfe
Referent: Dr. René Kopietz, Diplom-Psychologe
- 29.08.2024 | 18 Uhr **„Warum Entspannung in der Schmerztherapie?“**
Vortrag mit kurzer Übung
Referentin: Barbara Adrian, Entspannungspädagogin
- 26.09.2024 | 16 Uhr **„Ernährung und Schmerz“**
Vollwert-Ernährung - ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben
Referentin: Birgit Schlüter, Diätassistentin
- 28.11.2024 | 16 Uhr **„Schmerz und Spiritualität“**
Spiritualität als Ressource im Umgang mit Schmerzen
Referenten:
Gerold Gesing, Krankenhauseelsorger, St. Josef-Stift Sendenhorst
Alexander Tombrink, Diplom-Psychologe, St. Josef-Stift Sendenhorst
Herbert Thier, Schmerztherapeut, St. Josef-Stift Sendenhorst

Eine **Anmeldung mit Namen und Kontaktdaten** ist in der Schmerzlinik für Gelenk- und Rückenbeschwerden sowohl **online** (nutzen Sie gerne die Anmeldeformulare in den jeweiligen Veranstaltungen auf der Internetseite <https://www.st-josef-stift.de/selbsthilfe>) als auch **telefonisch** möglich unter **02526 300-1591**.
Der Eintritt ist frei.

