

Literatur Schmerzbewältigung (Selbsthilfe)



Chronische Schmerzen

Selbsthilfe und Therapiebegleitung

M. v. Wachter Springer Berlin Heidelberg 2014



Achtsamkeit und Schmerz

C. Derra, C.Schilling Klett-Cotta Stuttgart 2017

Rote Karte für den Schmerz Wie Kinder und ihre Eltern aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen ausbrechen. M. Dobe, B. Zernikow Carl Auer Heidelberg 2018

Schmerz – eine Herausforderung Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige Nobis, H-G, Rolke, R, Graf-Baumann, T Springer 2020

Den Schmerz in den Griff bekommen M. Nicholas et al. Huber Verlag Bern 2014

Chronische Schmerzen behutsam überwinden M. Phillips Carl-Auer Heidelberg 2017

Das Ressourcenbuch Selbstheilungskräfte in der Psychotherapie erkennen und von Anfang an fördern. M von Wachter, A Hendrichke. Klett Cotta 2017

Sinnvolle Internetadressen



<https://www.schmerzlos-ev.de> UVSD SchmerzLOS e.V.

Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland
Ziegelstraße 25a 23556 Lübeck E-Mail: info@schmerzlos-ev.de


<https://www.sekis-berlin.de/index.php?id=1585>

<http://www.schmerzpsychoedukation.de>

<https://www.schmerzgesellschaft.de>

<https://www.dmkg.de/patienten>

<https://www.retrainpain.org/deutsch>

 = besonders empfehlenswert