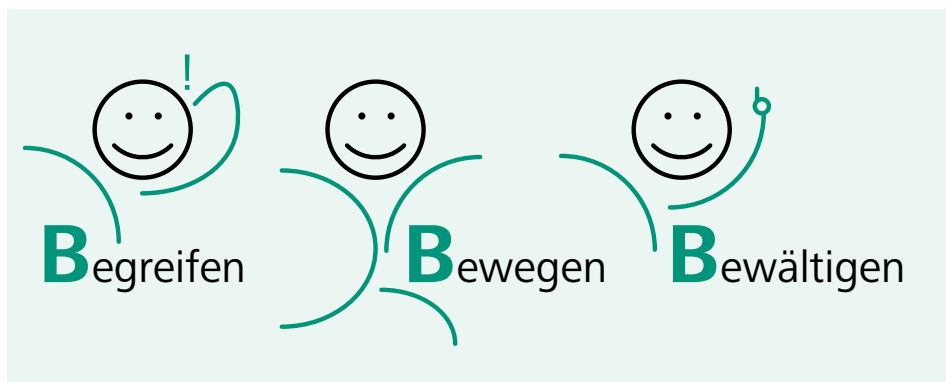


Zentrum für Schmerzmedizin
Schmerzbewältigung
Psychologie



Schmerzbewältigung



In der Schmerzbewältigungsgruppe lernen Sie, wie Sie ihre Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen zurückgewinnen und erhalten können. Eine Psychologin oder ein Psychologe vermittelt sowohl Fachwissen als auch Strategien im Umgang mit Schmerz und Sie können sich mit anderen betroffenen Patienten austauschen. Das Programm beinhaltet folgende Themenschwerpunkte:

- Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischen Schmerzen
- Schmerzen akzeptieren lernen
- Selbstbewusst mit dem Schmerz umgehen
- Den Zusammenhang zwischen Schmerz und Stress verstehen
- Einen Weg zwischen Über- und Unterforderung finden
- Ziele trotz Schmerzen verfolgen
- Problemlösetraining – im Alltag nicht untergehen
- Den Zusammenhang zwischen Schmerz, Depression und Angst verstehen
- Genusstraining – trotz Schmerzen das Leben geniessen
- Beratung von Angehörigen
- Entspannungstraining – mit Schmerzen entspannen lernen

Ablauf

Der Kurs mit 6–12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer findet in den Räumen des Zentrums für Schmerzmedizin in Nottwil statt. Die Gruppe trifft sich während sechs Wochen jeweils an zwei Nachmittagen um 15 Uhr. Eine Gruppensitzung dauert 2 Stunden inkl. Pause. In jeder Sitzung wird ein Themenschwerpunkt besprochen und ein Entspannungstraining durchgeführt.

Kosten

Die Behandlungskosten werden von der Krankenkasse im Rahmen der Grundversicherung übernommen.

Auskunft

Wenn Sie Fragen zum Angebot «Schmerzbewältigung» oder zu Ihrer Teilnahme haben, dann wenden Sie sich bitte an das Sekretariat (Gruppenorganisation), T 041 939 49 00.

An wen richtet sich das Angebot?

Das Programm wurde konzipiert für Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden und sich Unterstützung bei deren Bewältigung wünschen.

Weiter Informationen finden Sie auch unter:

www.schmerz-nottwil.ch
siehe Behandlungsprogramme

