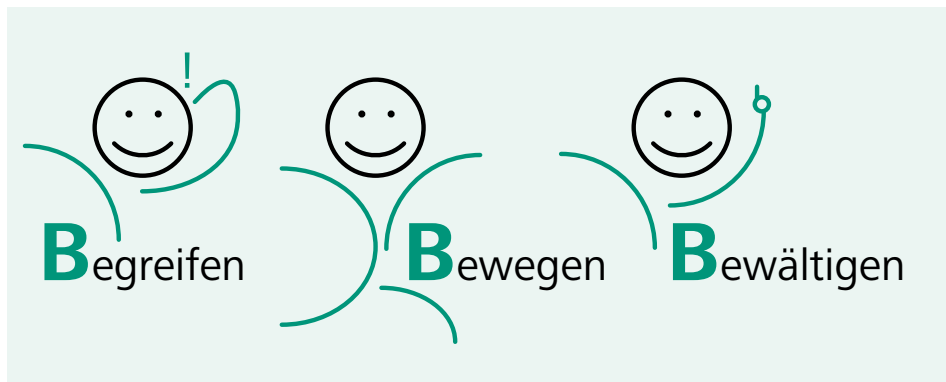


Zentrum für Schmerzmedizin
Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit
Psychologie & Bewegungstherapie



Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit



Die Achtsamkeitsgruppe richtet sich an Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen. Durch das Training der Achtsamkeit lernen Sie, sich der körperlichen, emotionalen und gedanklichen Abläufe von Moment zu Moment bewusst zu werden. Dies geschieht in einer gelassenen und nicht wertenden Weise. Diese Art der Aufmerksamkeit fördert die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu erkennen.

Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit wird erreicht, indem Distanz gefunden wird zu belastenden Gedanken wie «Diesen Schmerz halte ich nicht mehr aus!» oder «Die Schmerzen werden immer unerträglicher!» und zu Emotionen wie Angst oder Ärger. Durch Körperwahrnehmung und einfache Yoga-Übungen wird ein neutral beobachtendes Bewusstsein und ein fürsorglicher Umgang mit sich und seinem Körper erlernt. Die Bereitschaft, eine annehmende, jedoch nicht resignierende Haltung gegenüber dem Schmerz einzunehmen, wird gefördert.

Ablauf des Programms

Der Kurs umfasst 6 Gruppensitzungen à 2h, die einmal pro Woche stattfinden. Mit den Teilnehmern wird ein individuelles Vor- und Nachgespräch geführt. Die Teilnehmer sind ausserhalb der Kursstunden angehalten, sich täglich mit Hilfe des abgegebenen Kursmaterials (CDs) in Achtsamkeit zu üben.

Die Kernelemente des Programms sind Achtsamkeits-Meditationen in Ruhe, Bewegung und bewusste Körperwahrnehmung. Zudem sind sanfte Yoga-Übungen Bestandteil des Programms. Die Teilnehmenden lernen, diese achtsame Haltung in ihre Alltagsaktivitäten zu integrieren.

Kosten

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

Auskunft

Wenn Sie Fragen zur Achtsamkeitsgruppe und zu Ihrer Teilnahme haben, dann wenden Sie sich bitte an das Sekretariat (Gruppenorganisation), T 041 939 49 00

Weiter Informationen finden Sie auch unter:

www.schmerz-nottwil.ch
siehe Behandlungsprogramme

