Schweizer Paraplegiker Zentrum

Zentrum für Schmerzmedizin

Schmerzbewältigungs-gruppe

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. Am Behandlungsprogramm nehmen zwischen drei bis zwölf Personen teil.

Ablauf
Die Gruppe trifft sich während sechs Wochen jeweils an zwei Nachmittagen pro Woche. Eine Gruppensitzung dauert circa zwei Stunden. In jeder Sitzung wird ein Themenschwerpunkt besprochen und ein Entspannungstraining durchgeführt. Sie können sich zudem mit anderen Betroffenen austauschen.

Inhalte
– 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, Angst und Belastungen verstehen
– Genusstraining – trotz Schmerzen das Leben geniessen
– Beratung von Angehörigen
– Entspannungstraining – mit Schmerzen entspannen lernen

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

Auskunft
Schweizer Paraplegiker-Zentrum
Sekretariat Zentrum für Schmerzmedizin
Guido A. Zäch Strasse 1
CH-6207 Nottwil
T +41 41 939 49 00
zsm@paraplegie.ch

paraplegie.ch/
schmerztherapie

Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

24-166/09.2024/200/de