

Gruppe zur psychologischen Schmerzbewältigung von Kopfschmerzen

Patienteninformation

Neben der Vermittlung allgemeiner Informationen zum Thema Schmerz und Kopfschmerz werden in 8 Sitzungen Strategien zum Umgang mit vorhandenen Schmerzen erarbeitet sowie Möglichkeiten entwickelt, Schmerzen oder Schmerzanfällen vorzubeugen. Betroffene können sich Schritt für Schritt dem Kopfschmerzleiden nähern und beginnen, den Kopfschmerz und aufrechterhaltende Bedingungen aktiv zu bewältigen. Fester Bestandteil jeder Sitzung sind Entspannungsverfahren insbesondere die progressive Muskelentspannung.

Ziele der Schmerzgruppe:

- Erlernen von Strategien und Techniken, die Ihnen aktiv helfen, ihre Schmerzen zu lindern
- Kennen lernen von Möglichkeiten,
- wie Sie erreichen, dass die Schmerzen Sie weniger beeinträchtigen
- Dass die Schmerzen Ihre Lebensqualität nicht mehr so stark einschränken
- Wie Sie vorbeugend Einfluss auf die Entstehung ihrer Schmerzen nehmen können
- Bewußterer Umgang mit Schmerzmedikamenten

Inhalte und Themen der Schmerzgruppe:

- Eigene Erfahrungen und bisherige Bewältigungsstrategien im Umgang mit dem Schmerz
- Informationsvermittlung zum Kopfschmerz und zum Verständnis für Schmerzverarbeitung und -wahrnehmung
- Vermittlung von Entspannungs- und Imaginationstechniken zur Schmerzbewältigung
- Schmerzauslösende und -lindernde Faktoren
- Methoden der Aufmerksamkeitslenkung bei Schmerzen
- Genusstraining, Bewusstmachen eigener positiver Ressourcen, Förderung von Lebenszufriedenheit
- Gedanklicher Umgang mit Schmerz
- Erkennen individueller Stresssignale und -situationen
- Möglichkeiten der Stressbewältigung, Umgang mit Belastungen, Problemlösen
- Gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Tagesverlauf

Zielgruppe:

- Patienten mit Migräne, Kopfschmerzen vom Spannungstyp, Kopfschmerz bei Medikamenten-übergebrauch

Charakteristika der Gruppe:

- geschlossene Gruppe
- 8-12 Teilnehmer
- 8 Gruppentermine, 1 Sitzung a 1,5 Std.
- Termin: jeweils **donnerstags 19.30-21.00 Uhr**
Beginn: **bitte bei Dr.Schweigler erfragen**
- Ort: **Gruppenraum des Regionalen Schmerzzentrums**, Dr. Jörg Schweigler, Günterstalstr. 11-13, 79102 Freiburg, 2.OG
- Gruppenleitung: Herr **Dipl.-Psych. Günter Marx**, Psychologischer Psychotherapeut
- Kosten: 150 Euro , die meisten Krankenkassen übernehmen 80 bis 90 % der Kosten.