



Universitätsklinik für Neurologie Inselspital
CH-3010 Bern
Tel. +41 31 632 70 00 Kopfschmerz@insel.ch

Prof. Dr. med. Claudio L. Bassetti
Klinikdirektor und Chefarzt

Prof. Dr. med Christoph Schankin
Oberarzt
Leitung Kopfschmerzsprechstunde

210008_2019_10_16_KFG/mz

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

NEUROZENTRUM
Neurocentre | Neurocentro
Inselspital Universitätsspital Bern
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern
Neurochirurgie
Neurologie
Neuropädiatrie
Neuroradiologie
Psychiatrie

Kompetenzbereich für
Psychosomatische Medizin
Kopfschmerz-
managementgruppe
Universitäre Kopfschmerzsprechstunde

Kosten

Kosten werden von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen- abzüglich des üblichen Kostenselbstbehalts (10%).

Leitung

Der Kurs wird von Fachpsychologen und Oberärzten des Kompetenzbereichs für Psychosomatische Medizin sowie der Kopfschmerzsprechstunde durchgeführt.

Kontakt

Universitätsklinik für Neurologie
Inselspital
CH-3010 Bern
Tel. +41 31 632 70 00
Kopfschmerz@insel.ch





Ambulante Kopfschmerzmanagementgruppe

Kopfschmerzen stellen eine der häufigsten körperlichen Beschwerden dar. Jeder von uns erlebt zumindest einmal im Leben Kopfschmerzen. Manche Menschen werden aber das ganze Leben lang von Kopfschmerzen begleitet. In der Kopfschmerzmanagementgruppe erhalten Sie wichtige Informationen zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Behandlung von Kopfschmerzen. Sie werden geschult in Möglichkeiten eines besseren Umgangs mit den Kopfschmerzen im Alltag. Dies wird in der Gruppe erarbeitet, diskutiert und ausprobiert.

Die 7 aufeinander aufbauenden Sitzungen zielen auf eine Verbesserung der individuellen Schmerzbewältigung ab. Inhaltlich wird verdeutlicht, dass das Schmerzerleben immer auch durch psychologische Prozesse, d.h. die gedankliche und emotionale Verarbeitung und das eigene Verhalten beeinflusst wird. Sie werden Methoden zur Verbesserung der Selbstkontrolle des Schmerzes kennenlernen und eintrainieren.

Ablauf des Kopfschmerzmanagementprogramms

Die einzelnen Sitzungen bestehen aus dem Erlernen und Einüben der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (Dauer 30 Min.). Nach einer kurzen Pause folgt ein Vortrag mit interaktiver Diskussion, inkl. Gruppentausch und praktischen Übungen (Dauer ca. 50 Min.). Die Sitzungen beschäftigen sich mit folgenden Themen:

- Kopfschmerzen verstehen
- Kopfschmerzen behandeln
- Schmerzbewältigung
- Stress und Schmerz
- Schlaf und Schmerz
- Körperliche Aktivität
- Zusammenfassung mit Rückblick und Ausblick auf die einzelnen Module

Kursdaten: Der Kurs findet einmal wöchentlich statt. Über die aktuellen Kurstermine informiert Sie unser Sekretariat.

Ort: C.L. Lory-Haus, Inselspital

Voraussetzungen/ Anmeldung

Die ambulante Kopfschmerzmanagementgruppe ist geeignet für Patienten, die unter wiederkehrenden oder auch chronischen Kopfschmerzen leiden und die erlernen möchten, wie sie mit ihren Kopfschmerzen besser umgehen können.

Voraussetzungen um profitieren zu können, sind kommunikative Deutschkenntnisse sowie die Motivation für eine aktive Gruppenteilnahme.

Bei Interesse erfolgt die Anmeldung über Herrn Prof. Dr. med. Christoph Schankin, Leiter der Universitären Kopfschmerzsprechstunde am Inselspital oder sein Team. Die Kursleitung nimmt danach Kontakt mit Ihnen auf und vereinbart einen Termin für ein Vorgespräch.