

**Kompetenzbereich für
Psychosomatische Medizin
Schmerzmanagementgruppe**





Schmerzmanagementgruppe

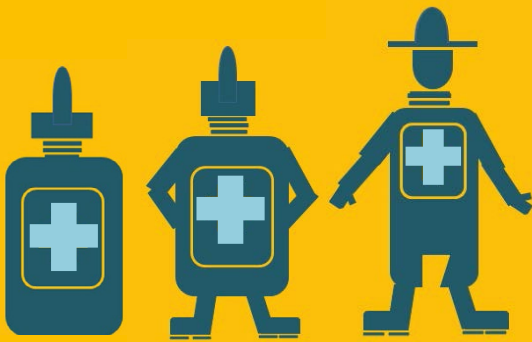
In der Schmerzmanagementgruppe lernen Sie neue Ansatzpunkte im Umgang mit ihren Schmerzen kennen, die Ihnen helfen, Ihre Schmerzen selbständig zu reduzieren, leichter zu ertragen und Ihr Leben trotz der Schmerzen aktiv zu gestalten.

In insgesamt 10 thematisch unterschiedlichen Sitzungen erhalten Sie Informationen zur Entstehung, Aufrechterhaltung und Behandlung chronischer Schmerzen.

Ausserdem werden wir Möglichkeiten der Schmerzbewältigung in der Gruppe erarbeiten, diskutieren und ausprobieren. Dabei profitieren Sie auch vom Austausch mit anderen Betroffenen.

Behandelt werden unter anderem folgende Themen:

- Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen – Ansatzpunkte zur Bewältigung
- Entspannungstraining – Schmerzen durch Entspannung lindern
- Sich von Schmerzen ablenken lernen
- Schmerzen mit Akzeptanz begegnen



- Stress und Schmerz – Zusammenhänge verstehen und Stress reduzieren
- Aktivität und Bewegung richtig dosieren
- Schlaf und Schmerz
- Eigene Ziele trotz Schmerzen verfolgen

Ablauf

Der Kurs mit 10–12 Teilnehmenden findet in den Räumen des Kompetenzbereichs für Psychosomatische Medizin im Lory-Haus des Inselspitals statt. Ein Einstieg ist jeweils auf einen neuen Beginn des 10-wöchigen Kurses möglich.

Eine Sitzung dauert 90 Minuten inklusive Pause. In jeder Sitzung wird ein Themenschwerpunkt bearbeitet und ein Entspannungstraining durchgeführt.

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 Schmerzmanagementgruppe ist für Teilnehmende mit chronischen Schmerzen geeignet, die lernen möchten, wie sie mit ihren Schmerzen besser umgehen können.

Voraussetzungen um profitieren zu können, sind genügend Deutschkenntnisse und die Motivation für eine aktive Gruppenteilnahme.

Sind Sie an einer Teilnahme interessiert, so erfolgt die Anmeldung durch einen Oberarzt, eine Oberärztin unseres Ambulatoriums. Die Kursleitung nimmt danach Kontakt mit Ihnen auf und vereinbart einen Termin für ein Vorgespräch.



Kosten

Die Kosten werden von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen – abzüglich des üblichen Selbstbehalts (10%).

Leitung

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

Inselspital
Kompetenzbereich für Psychosomatische
Medizin C.L. Lory-Haus
CH-3010 Bern
Tel. +41 31 632 20 14
psychosomatik@insel.ch