



Schmerz- und Stressmanagement

Psychologisches Gruppenprogramm – online –

Schmerzen sind unangenehm. Und wenn Schmerzen immer wieder kommen oder gar dauerhaft auftreten, dann können sie das Wohlbefinden massiv beeinflussen. Personen mit einer Schmerzerkrankung leiden oft unter vielen Stressfaktoren: schmerzbezogene Ängste, Schwierigkeiten bei der Erfüllung von Arbeitstätigkeiten, aber auch von sozialen Verpflichtungen im Freizeitbereich. Dies kann in eine negative Spirale aus Überforderung, (Selbst-) Vorwürfen, Rückzug von Familie und Freunden und Verringerung von angenehmen Dingen resultieren.

Als Ergänzung zu Schmerzmitteln und medizinischen Therapien können psychologische Ansätze des Schmerz- und Stressmanagements hilfreich sein. Dies umfasst zum Beispiel die Wissensvermittlung über psychosoziale Zusammenhänge und die Entstehung von (chronischen) Schmerzen. Auch beinhaltet es die Analyse von schmerz- und stressfordernden Bedingungen und Verhaltensweisen sowie konkrete Übungen zur Schmerzbewältigung (z.B. Aufmerksamkeitslenkung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen). Auch der Umgang mit Stress ist wichtig: Das rechtzeitige Erkennen von Belastungsgrenzen, das Hinterfragen von eigenen stressverstärkenden Gedanken und der Einbau von aktiven und passiven entspannenden Aktivitäten in den Alltag gehören beispielsweise zu einem guten Stressmanagement.

Das Gruppenprogramm

In dem Gruppenprogramm werden die oben genannten psychologische Ansatzpunkte der Schmerztherapie vorgestellt. Neben der Wissensvermittlung lernen die Teilnehmenden mittels praxisnaher Übungen psychologische Techniken zur Schmerz- und Stressbewältigung kennen und können diese in ihrem Alltag selbstständig anwenden, beispielsweise im Rahmen von kleinen Hausaufgaben oder Übungen im Alltag.

Ziel des Programms ist es, den Teilnehmenden alternative Wege aufzeigen, wie sie mit Schmerzen und Stress umgehen können. Damit soll das Gruppenprogramm als Hilfe zur Selbsthilfe dienen. Es wird vor allem psychoedukativ gearbeitet, d.h. es werden Informationen zu den verschiedenen Themen von der Kursleitung gegeben. Im begrenzten Umfang ist es dabei möglich, auf einzelne Beispiele der Teilnehmenden einzugehen, wenn diese es wünschen. Allerdings ersetzt das Gruppenprogramm selbstverständlich nicht die ärztliche und/oder psychologische Betreuung, kann diese aber sinnvoll ergänzen.



Aufbau des Gruppenprogramms

Das Gruppenprogramm beinhaltet vier Sitzungen zu verschiedenen Themen:

1. **Schmerz:** Wie entstehen (chronische) Schmerzen und wie ist das bei „meinem Schmerz“?
2. **Stress und Entspannung:** Die Rolle von Stress im Schmerzgeschehen und warum „Fernseh-Sofa-Lümmelei“ nicht unbedingt zur Entspannung beitragen muss
3. **Stress und Gedanken:** Welche Rolle Gedanken beim Thema Stress spielen oder Wie kann ich mich so richtig unter Stress setzen?
4. **Selbstfürsorge:** Bewegung, Schlaf, Erholung und was noch bei der Selbstfürsorge wichtig ist

Das Gruppenprogramm findet **online** statt. Die Sitzungen werden mit dem Videoanbieter Zoom durchgeführt. Das heißt, Sie können bequem von zu Hause aus teilnehmen. Sie benötigen lediglich einen **internetfähigen Laptop oder Computer**, ein **funktionierendes Mikrofon mit Kamera** sowie eine **stabile Internetverbindung**.

Vorab wird ein **20-minütiges Vorgespräch** durchgeführt, um Ihre Problembereiche und Anliegen zu besprechen und abzuklären, ob eine Teilnahme am Gruppenprogramm für Sie das Richtige ist. Dieses Vorgespräch wird **persönlich** unter Einhaltung von Hygieneregeln stattfinden.

Rahmenbedingungen

Zeit: Das Gruppenprogramm findet **dienstags von 17:15 bis 18:15** Uhr statt.

Kosten: Für die Teilnahme an dem Programm können Sie eine 4er-Karte erwerben (Kosten: 100 Euro). Diese Karte ermöglicht es Ihnen, an den 4 Sitzungen des Gruppenprogramms teilzunehmen und beinhaltet ebenfalls das Vorgespräch (d.h. hierfür fallen Ihnen keine zusätzlichen Kosten an). Durch diese 4er-Karte können Sie auch flexibel ein Thema nachholen, wenn es Ihnen zum Beispiel nicht möglich ist, an einem Termin teilzunehmen. Generell empfehlen wir Ihnen natürlich, die Sitzungen in der angegebenen Reihenfolge wahrzunehmen.

An- oder Abmeldung: Um den Teilnehmenden Flexibilität zu ermöglichen und gleichzeitig planen zu können, bitten wir Sie, sich für alle Sitzungen immer bis spätestens 12 Uhr am gleichen Tag anzumelden. Eine verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an **psychotherapie-schmerzzentrum@web.de**.

Die Plätze werden nach dem „first come, first serve“-Prinzip vergeben, d.h. nach dem Eingang der Anmeldungs-E-Mails. Maximal **6 Personen** können an einer Sitzung teilnehmen.

Wenn Sie an einem Termin doch nicht teilnehmen können, muss eine Abmeldung bis 12 Uhr am gleichen Tag erfolgen, ansonsten müssen wir Ihnen die Sitzung leider in Rechnung stellen.

Sie haben Interesse?

Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an **psychotherapie-schmerzzentrum@web.de** oder melden sich telefonisch unter **Tel.: 01590 5247442 (Sprechzeiten: dienstags 14-15 Uhr**, ansonsten bitte eine Nachricht auf der Mailbox hinterlassen).