Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Sie haben die Empfehlung für die Teilnahme an der **edukativen Schmerzgruppe** im Rahmen unserer Institutsambulanz erhalten. Diese Gruppe ist speziell für Patient*innen mit einer Diagnose bezüglich chronischer Schmerzen gedacht. Sie kann als Überbrückungsangebot genutzt werden, bis ein ambulanter Psychotherapieplatz gefunden wurde. Die edukative Schmerzgruppe kann eine ambulante Psychotherapie jedoch nicht ersetzen!

**Inhalte**
Die Schmerzgruppe ist edukativ. Das bedeutet, dass weniger die Behandlung des Schmerzes im Vordergrund steht, sondern die Vermittlung von Wissen im Umgang und Leben mit dem Schmerz. Diese Gruppe bildet einen Rahmen für den Austausch von Erfahrungen mit anderen Personen, die eine ähnliche Diagnose erhalten haben.

Die Sitzungen widmen sich folgenden Themen:

Sitzung 1 Einführung, Organisation und Kennenlernen

Sitzung 2 Psychoedukation Schmerz

Sitzung 3 Schmerztagebuch und Stress

Sitzung 4 Schmerz und Gedanken

Sitzung 5 Schmerz und Emotionen

Sitzung 6 Schmerz und Bewegung

Sitzung 7 Handeln und Konsequenzen

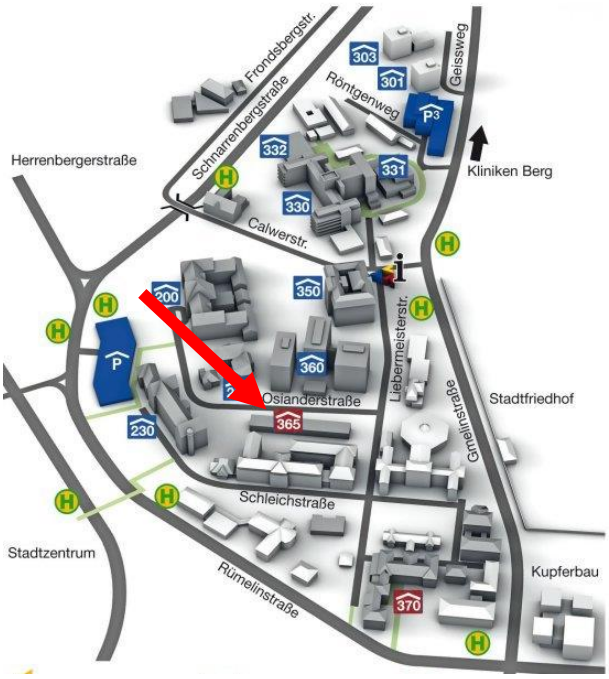
Sitzung 8 Schlaf, Abschluss, Reflexion und Evaluation

**Organisatorisches**
Die Teilnahme an der edukativen Schmerzgruppe ist nur komplett für alle 8 Termine möglich. Die Gruppe findet in einem zweiwöchigen Rhythmus **in Präsenz in unserer Psychosomatischen Ambulanz** statt. Aus organisatorischen Gründen kann es auch zu einer Termin- oder inhaltlichen Änderung kommen. Auch eine erneute Teilnahme an der Schmerzgruppe ist möglich.

Ihr Bezugstherapeut hat Sie auf die Warteliste gesetzt. Die Gruppentherapeut*innen melden sich zum neuen Rekrutierungsstart bei Ihnen und nennen Ihnen dann den für Sie gültigen Aufnahmetermin.

Sollten Sie bis zum Aufnahmetermin bereits einen ambulanten Psychotherapieplatz bekommen haben, melden Sie sich baldmöglichst in der Psychosomatischen Ambulanz. Dann besprechen wir, ob eine zusätzliche Teilnahme an der edukativen Schmerzgruppe sinnvoll ist.

**Wegbeschreibung:**
Tübingen Bereich Kliniken Tal
Bibliothek der psychosomatischen Ambulanz:
Gebäude 365, Ebene 1 rechts.
Osianderstr. 5, 72076 Tübingen




Für Fragen zur edukativen Schmerzgruppe sind die Gruppentherapeut*innen telefonisch oder per E-Mail über die Psychosomatische Ambulanz für Sie erreichbar (Tel. 07071-2986719 oder E-Mail psychosomatik@med.uni-tuebingen.de).

Ihr Team der psychosomatischen Ambulanz

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der psychosomatischen Ambulanz