



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie haben die Empfehlung für die Teilnahme an der Schmerzgruppe im Rahmen unserer Institutsambulanz erhalten. Diese wird alle 2 Wochen dienstags von **09-10:30 Uhr** in den Räumlichkeiten der psychosomatischen Ambulanz in der Osianderstraße 5 in 72076 Tübingen (Multifunktionsraum) oder falls im Rahmen der COVID-Pandemie notwendig online stattfinden.

Folgende Themen werden behandelt:

	<b>Inhalt</b>
1.	Einführung
2.	Psychoedukation I Teil 1 und Einführung in die Progressive Muskelentspannung
3.	Psychoedukation I Teil 2
4.	Progressive Muskelentspannung Langfassung
5.	Interaktionelle Gruppentherapie 1
6.	Psychoedukation II Schmerztherapie und Progressive Muskelentspannung mittlere Version
7.	Interaktionelle Gruppentherapie 2
8.	Progressive Muskelentspannung Kurzversion Und Austausch zu bisherigen Erfahrungen
9.	Interaktionelle Gruppentherapie 3
10.	Aktivität im Alltag trotz Schmerz und Schlaf/Aromatherapie
11.	Interaktionelle Gruppentherapie 4
12.	Abschluss und Ausblick

Aus organisatorischen Gründen kann es zu einer Veränderung der Reihenfolge der Termine kommen.

#### *Anfahrt/Parkplätze:*

Die Klinik ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Haltestelle „Kliniken Tal“, Buslinie 5) erreichbar. Darüber hinaus stehen Ihnen kostenpflichtige Parkmöglichkeiten (Parkhaus der Frauenklinik oder in der Gmelinstraße, Achtung: Keine Zufahrt in die Liebleinstraße oder Osianderstraße!) zur Verfügung.

Nach Abschluss der 12 Gruppentermine sollten Sie sich wieder zu einem (Telefon)-Gespräch in unserer Institutsambulanz melden. Hier wird eine Verlaufskontrolle erfolgen und es werden – wenn nötig – weitere Therapieschritte geplant. Auch eine erneute Teilnahme an der Schmerzgruppe ist möglich.

Bei Fragen können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden. Sprechen Sie gern Ihre Gruppentherapeutin an.

Mit freundlichen Grüßen,

Prof. Dr. Stengel

Ärztlicher Leiter

der Ambulanz der Ambulanz

Dr. Resmark

Psychologische Leiterin

Dr. Rometsch

Ärztin/Psychologie

Leiterin Schmerzgruppe

Fr. Noder

Management