



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.

