

Rahmen: Kurs über 10 Termine à 2 Stunden

Inhalt: Jede Doppelstunde besteht aus:

- a) Austausch
- b) Information
- c) Übungen
- d) Entspannungsverfahren

Voraussetzung: Notwendigkeitsbescheinigung eines Facharztes

Kosten: Das Programm wurde vom Medizinischen Dienst der Krankenkassen als Schulungsprogramm (ergänzende Maßnahme zur Rehabilitation nach § 43.2 SGB V) anerkannt. Pro Teilnehmer fallen für den gesamten Kurs 210€ an, von denen 85% erstattet werden können.

Kursleiter:

Dr. phil. F. Seegel, Dipl.-Psych., Verhaltenstherapeut

N. Schäfer, Bewegungstherapeutin, Entspannungspädagogin

Wo: Klinikum Bad Hersfeld, Psychiatrische Ambulanz,

Wann: Dienstags 18 Uhr,

Beginn: März oder September

Pro Halbjahr ein Kurs á 9 Teilnehmer

Anmeldung und Information:

falko.seegel@klinikum-hef.de

Fax: 06621 / 882089

Tel : 06621 / 882083

Name_____

Straße_____

Ort_____

Telefon_____

Email_____

Unterschrift_____



Schulungsprogramm

psychologische und körpertherapeutische Schmerzbewältigung

für Patienten mit chronischen Schmerzerkrankungen

Worum geht es? Menschen, die unter einer chronischen Schmerzerkrankung leiden, sind oft sehr stark in ihrer Arbeits- und Erlebnisfähigkeit eingeschränkt, fühlen sich unverstanden und sie haben häufig eine lange, wenig erfolgreiche Behandlungsoдыsee durchlaufen. Zudem bedeutet eine Fixierung auf eine rein medizinische Therapie ein Verlust von Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeit.

Angebot: Psychologische und bewegungstherapeutische Schmerztherapie als Ergänzung zur Behandlung in der Schmerzzambulanz.

Ziel: Allgemeine Aktivierung, Nutzen eigener Fähigkeiten, Erlernen von Entspannungsmöglichkeiten, Einschätzen der Belastbarkeit und Ausweitung der Handlungsfähigkeit.

Ziele

Kurzfristige Hilfen

1. gezielte Beeinflussung chronischer Schmerzzustände
2. Behandlung z.B. depressiver Begleitsymptome
3. Einsatz trancegeleiteter Behandlungsmethoden

Langfristige Hilfen

1. Verbesserung der Körperwahrnehmung
- 2 Erlernen verbesserter Streßbewältigung

3. lernen eines Entspannungsverfahrens
4. Früherkennung schmerzverstärkender Faktoren

Psychologisches Angebot:

1. Training von Selbstbeobachtung und Entspannung
2. Prüfung dysfunktionaler und unrealistischer Einstellungen und Gedanken zu Schmerz
3. Anleitung zur kognitiven Umstrukturierung
4. Imaginative Bewältigungsprozesse
5. Aufmerksamkeitslenkungsstrategie
6. Problemlösetraining
7. Unterstützung bei Selbstbehauptung

Körpertherapeutisches Angebot

1. Atemarbeit/ Atemtherapie
2. Funktionelle Entspannung
3. Achtsamkeitsübungen
4. Körperreisen
5. Rückenschule /Bewegungsökonomie
Gymnastik
6. Eutonie

Didaktischer Ansatz

1. Information: Film, Unterlagen (Gruppe, Einzel)
2. Entspannungstechniken erlernen. Autogenes Training, Biofeedback, PMR (Gruppe, Einzel)
3. Training der Körperwahrnehmung (Gruppe)
4. Austausch und Unterstützung (Gruppe)

Mitarbeit:

Da es um das Erlernen einer veränderten Wahrnehmung und eines besseren Bewältigungsverhaltens geht, ist jeder Teilnehmer eingeladen:

1. ein „Wohlfühltagbuch zu führen“
2. Damit zu experimentieren, welche Strategien im Alltag hilfreich sind.

Wir möchten die Teilnehmer ermuntern, aktiv an der Verbesserung der Lebensqualität teilzunehmen.