

## Kursdaten

Zeit: mittwochs, 18:00 – 19:40 Uhr

Ort: Gruppenraum  
Haus D  
Industriestraße 23  
01129 Dresden

Gruppengröße: max. 9 TeilnehmerInnen

Dauer: 2 Vorgespräche à 50 min.  
10 Gruppensitzungen à 100 min.  
2 Nachgespräche à 50 min.

Kosten: Für gesetzlich Versicherte übernehmen wir die Abrechnung.  
Privatversicherte sollten die Erstattung mit ihrer Krankenkasse klären.

Die Gruppe findet im Rahmen einer verhaltenstherapeutischen Kurzzeittherapie statt.  
Die Antragstellung erfolgt mit Hilfe des/der jeweilige/n PsychotherapeutIn.

## Anmeldung

E-Mail: [psychotherapie@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:psychotherapie@schmerzmedizin-dresden.de)

Aktuelles zu unseren Angeboten  
und Terminen finden Sie auch unter  
[www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de).



**Zentrum für ganzheitliche  
Schmerzmedizin**

Das Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin verteilt sich auf zwei Standorte in Dresden-Trachau, die fußläufig (ca. 200 m) voneinander entfernt liegen. Bitte erfragen Sie vorab, welchen Standort Sie für Ihren Termin aufsuchen müssen.



Cottbuser Straße 29 • 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999



Industriestraße 23 • 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999

E-Mail: [info@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:info@schmerzmedizin-dresden.de)  
Internet: [www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de)



**Zentrum für ganzheitliche  
Schmerzmedizin**



**Gemeinsam  
den Schmerz  
bewältigen**

**Schmerzpsychotherapiegruppe**



In unseren Gruppenangeboten bieten wir Ihnen die Möglichkeit, durch Wissen und Information Ihre Schmerzen besser verstehen und bewältigen zu können.

## Wozu Schmerzpsychotherapie?

Jeder fünfte Deutsche leidet an wiederkehrenden Schmerzen. Manchmal sind es Begleitscheinungen einer spezifischen Erkrankung. Doch was können Sie tun, wenn die Schmerzen chronisch sind und damit zum eigentlichen Problem werden?

Bei Patienten mit chronischem Schmerz wird zusätzlich zu medizinischen Maßnahmen die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) angewendet. Dieses Verfahren geht davon aus, dass die Art und Weise, wie wir mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Verhalten auf Herausforderungen im Alltag (inkl. den Schmerz selbst) reagieren, Schmerzen aufrechterhält oder sogar verstärkt.

Ziel der KVT ist es, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und Patienten auch mit verbleibenden Schmerzen ein selbstbestimmteres und zufriedeneres Leben zu ermöglichen.

*»Es ist, wie es ist,  
aber es wird,  
was du daraus machst.«*

*Spruchwort*

## Warum Gruppentherapie?

»Gruppentherapie – das ist nichts für mich« werden Sie vielleicht denken. Skepsis gegenüber Gruppenpsychotherapie ist häufig. Die Praxis zeigt uns allerdings eher das Gegenteil. Die Überraschung über den positiven Effekt der Gruppe selbst und über das eigene Verhalten innerhalb der Gruppe gehört zu den häufigsten Rückmeldungen.

Die einzigartige Wirksamkeit von Psychotherapiegruppen wird in Studien bereits seit vielen Jahren immer wieder belegt. TeilnehmerInnen können von den Erfahrungen und Anregungen anderer profitieren – also von denen, die selbst täglich Schmerzen bewältigen.

Auch zur Problemlösung können Gruppen der Einzeltherapie überlegen sein. Zuletzt wird Verständnis, Rückhalt und Zuspruch von anderen Betroffenen als sehr unterstützend und hilfreich erlebt.

## Was erwartet mich?

Sie erwarten 10 Sitzungen über jeweils 100 Minuten mit anderen Betroffenen, in denen Sie Informationen, Tipps und Anleitungen erhalten, sich austauschen, unterstützen und voneinander lernen.

Unsere Schmerzpsychotherapiegruppen sind geschlossene Gruppen, das heißt, es gibt keine Teilnehmerwechsel. Das Vorgehen in der Gruppe ist psychoedukativ und übungsorientiert.

Sitzungsinhalte werden individuell abgestimmt und können u. a. sein:

- Einflussfaktoren auf den Schmerz
- Schmerzbewältigungsstrategien
- Schmerz und Stimmung
- Schmerz und Angst
- Stress
- Entspannung
- Akzeptanz
- Ressourcen
- Achtsamkeit

Sie können lernen, den Schmerz zu verstehen und dadurch zu beeinflussen, Alltags- und Freizeitaktivitäten wiederaufzunehmen, Selbstfürsorge, Ausgleich und Widerstandsfähigkeit zu steigern und zuletzt den verbleibenden Schmerz als Teil des Lebens zu akzeptieren.

Ziel ist, durch gemeinsames Lernen und Verändern in der Gruppe Ihre Lebenszufriedenheit zu erhöhen. Dieser Prozess wird von unseren **erfahrenen Therapeutinnen** professionell begleitet.

