

Wann, wo und wie?

Zeit: montags, 18:00-19:40 Uhr *oder*
mittwochs, 17:00-18:40 Uhr
Ort: Physiotherapiezentrum
Industriestraße 23a
01129 Dresden
Gruppengröße: max. 9 TeilnehmerInnen
Dauer: 2 Vorgespräche à 50 min.
10 Gruppensitzungen à 100 min.
1 Einzelsitzung à 50 min.
Kosten: Krankenkassenleistung

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

Information und Anmeldung

M.Sc. Psych.
Linda van den Berg
Psychologische Psychotherapeutin



Tel.: 0351-21777-90
E-Mail: l.vandenberg@schmerzmedizin-dresden.de

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung vorzugsweise per E-Mail an uns.

Aktuelles zu unseren Angeboten und Terminen
finden Sie auch unter
www.schmerzmedizin-dresden.de.



Patienteninformation

Gemeinsam den Schmerz bewältigen!

Schmerzpsychotherapiegruppe im Zentrum für
ganzheitliche Schmerzmedizin



Wozu Schmerzpsychotherapie?

Jeder fünfte Deutsche leidet an wiederkehrenden Schmerzen. Oftmals sind es unangenehme Begleiterscheinungen 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 häufig 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 reagieren, körperliche Schmerzen aufrechterhält oder sogar verstärkt. Allein der Schmerz selbst kann eine hohe Belastung sein. Bei chronischen Schmerzerkrankungen strebt die Kognitive Verhaltenstherapie an, Patienten eine spürbare Schmerzlinderung und trotz verbleibender Schmerzen ein aktiveres und erfüllteres Leben zu ermöglichen.

Warum Gruppentherapie?

„Gruppentherapie – das ist nichts für mich“ werden Sie vielleicht denken. Vorbehalte gegenüber Gruppenpsychotherapie sind häufig. Die Praxis zeigt uns allerdings eher das Gegenteil. Nach unseren Gruppen gehört die Überraschung über den positiven Effekt der Gruppe selbst und über das eigene Verhalten innerhalb der Gruppe zu den häufigsten Rückmeldungen.

Die einzigartige Wirksamkeit von Psychotherapiegruppen wird in Studien bereits seit vielen Jahren immer wieder belegt. Der Vorteil für TeilnehmerInnen liegt in erster Linie darin, von den Erfahrungen und Anregungen anderer zu 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 Gruppensitzungen à 100 Minuten mit anderen Betroffenen, in denen Sie Informationen, Tipps und Anleitungen erhalten, sich austauschen, unterstützen und voneinander lernen.

Unsere Schmerzpsychotherapiegruppen sind geschlossene Gruppen, was bedeutet, dass eine Gruppe ohne Teilnehmerwechsel gemeinsam mit der ersten Sitzung beginnt und auch gemeinsam mit der letzten Sitzung endet. Das Vorgehen in der Gruppe ist psychoedukativ und übungsorientiert. Das heißt, es werden sowohl Informationen zu Schmerz und Schmerzbewältigung vermittelt, als auch Strategien und Techniken eingeübt. Notwendig ist das selbstständige Üben zwischen den einzelnen Gruppensitzungen.

Sitzungsinhalte sind Einflussfaktoren auf den Schmerz, Schmerzbewältigungsstrategien, Schmerz und Stimmung, Schmerz und Angst, Stress, Entspannung, Akzeptanz, Ressourcen, und Achtsamkeit. Sie sollen lernen, den Schmerz zu verstehen und dadurch beeinflussen zu können, Alltags-, sowie Sport- und Freizeitaktivitäten wiederaufzunehmen, Selbstfürsorge, Ausgleich und Widerstandsfähigkeit zu steigern und zuletzt den Schmerz als Teil des Lebens zu akzeptieren. Ziel ist, durch gemeinsames Lernen und Verändern Ihre Lebensqualität so zu erhöhen. Wir sind davon überzeugt, dass auch für Sie trotz des Schmerzes ein erfüllter und glücklicher Alltag möglich ist!

„Es ist, wie es ist,
aber es wird, was du daraus machst.“

Spruchwort