

III - PG-SCHB: Schmerzbewältigung

Kurzbeschreibung

Schmerzen sind leider etwas, was niemandem im Laufe des Lebens erspart bleibt. Glücklicherweise sind sie jedoch in der Regel nicht von Dauer und klingen bei Behandlung des Auslösers schnell wieder ab. Wenn Schmerzen sich jedoch verselbständigen und gar chronisch werden, führt dies häufig zu einer Einschränkung in vielen Lebensbereichen und kann neben den direkten Folgen, wie z.B. Arbeitsunfähigkeit und zwischenmenschlicher Konflikte, durch die erlebte Hilflosigkeit und zunehmende Hoffnungslosigkeit zu dauerhaften psychischen Erkrankungen und den Verlust an Lebensfreude führen.

Nach heutigem Wissensstand sind Schmerzen kein rein körperliches Phänomen, welches alleine mit ausreichender Medikation bewältigt werden kann. Mehr und mehr gewinnen andere Ansätze in der Schmerztherapie an Bedeutung.

In der Schmerzbewältigungsgruppe werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zunächst ausführliche Informationen über die psychophysiologischen Zusammenhänge des individuellen Schmerzerlebens vermittelt. Dabei werden sowohl körperliche Aspekte, wie (Schon-)Haltung oder Muskelverspannung, aber auch psychische Aspekte, wie dysfunktionale Gedanken, negative Emotionen und Erleben von Belastung (Stress) berücksichtigt. Eine zentrale Bedeutung kommt der wechselseitigen Beeinflussung all dieser Einzelfaktoren zu, die dazu führt, dass sich der Betroffene mehr und mehr in einem Schmerz-Teufelskreis verfängt. Im weiteren Verlauf sollen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dann für jeden einzelnen dieser verschiedenen Ansatzpunkte bewährte Schmerzbewältigungsstrategien erarbeitet und im Alltag erprobt werden. Begleitend wird über den gesamten Zeitraum die Progressive Muskelentspannung nach *Jacobson*, von der Langform bis hin zur Schnellentspannung mit „Ruhebild“, schrittweise eingeübt.

Inhaltlich orientiert sich die Schmerzbewältigungsgruppe am „Marburger Schmerzbewältigungsprogramm“, welches von *Prof. Dr. Heinz-Dieter Basler & Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig* entwickelt wurde und sich als besonders erfolgreich erwiesen hat.

Umfang/Dauer

Das Angebot umfasst ein 50-minütiges Einzelgespräch und zehn Gruppensitzungen á 100 Minuten. Das Einzelgespräch dient der Information der Teilnehmerin/des Teilnehmers über das Angebot sowie der Klärung allgemeiner Fragen (z.B.: Indikation, Alternativen, individuelle Problembereiche).

Teilnehmerzahl

mindestens vier, höchstens acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei großer Nachfrage werden mehrere Gruppen angeboten.

Kosten

190,- €

Termine

Die aktuellen Termine meiner Gruppen werden jeweils mit den Interessenten abgesprochen, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist !