

Gruppentherapie für Patienten mit chronischen Schmerzen

Das übergeordnete Ziel dieses Angebots ist, Sie zusammen mit anderen Schmerzpatienten zu Ihrem eigenen Experten Ihrer Schmerzen zu machen.

Wir möchten Ihnen nicht sagen, was Sie richtig oder falsch machen, sondern wir möchten Ihnen Wissen vermitteln, damit Sie selbst entscheiden können, was für Sie richtig oder falsch ist!

Ist diese Gruppe für mich das Richtige?

Dieses therapeutische Angebot unserer Studienambulanz ist für Sie geeignet, wenn....

- Sie die verschiedenen Aspekte Ihres Schmerzes besser verstehen wollen
- Sie den Umgang mit Ihren Schmerzen verbessern wollen
- Sie effiziente Übungen und mentale Techniken erlernen wollen, mit denen Sie Ihre Schmerzen beeinflussen und ihre Gesundheit verbessern können.

Weitere Informationen und Anmeldung unter 06221 56-38898 (Studientelefon) oder per Mail an: HEISIS.MED2@med.uni-heidelberg.de

Die Studienambulanz für Klinische Schmerzforschung liegt im 1. Obergeschoss der Medizinischen Klinik (Innere II, Neuenheimer Feld 410, 69120 Heidelberg) und kann barrierefrei erreicht werden. Der Flur der Abteilung wird ausgeschildert mit „Innere Medizin 2, Allgemeine und Psychosomatische Ambulanz, Prof. Dr. HC. Friederich“.

LAGEPLAN

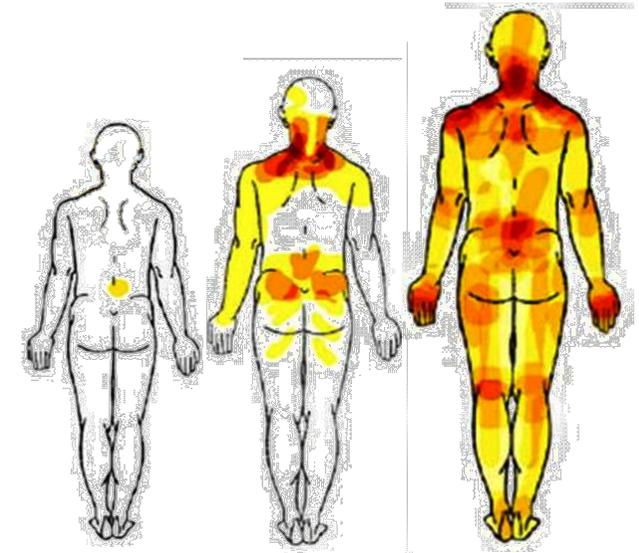


Kontaktadresse:
Heidelberger Studienambulanz für Klinische Schmerzforschung (HeiSIS)
Gebäude 6410
Im Neuenheimer Feld 410
69120 Heidelberg



Gruppentherapeutisches Coaching

Gemeinsam gegen den Schmerz!



Mit Experten zum Experten werden

Ein Angebot der Heidelberger Studienambulanz für Klinische Schmerzforschung



Welche Themen werden in den einzelnen Sitzungen besprochen?

Wir verstehen die Entstehung von Schmerzen als einen komplexen Prozess zwischen Körper und Seele, körperlichen Haltungen und mentalen Einstellungen, der nur durch kontinuierliches Üben und körperliches sowie mentales Training verändert werden kann. Neben medizinischen Informationen soll es daher um verschiedene Techniken gehen, die Ihnen den Umgang mit den Schmerzen erleichtern und Ihnen zeigen, wie Sie die Kontrolle über die Schmerzen gewinnen.

Gruppeninhalte:

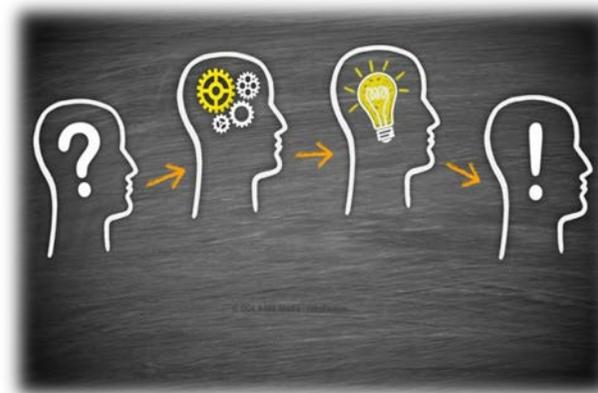
- Wissen Rund um das Thema Schmerz und Schmerztherapie
- Wissen zu Schlaf und Schlafverbesserung
- Anleitungen zu körperlichem Training und Body Empowerment
- Anleitungen zu Imaginationsübungen
- Anleitungen zu unterschiedlichen Entspannungstechniken
- Einstieg in Mentale Techniken der Schmerzmodulation (Somatic Tracking)

Die verschiedenen Themen werden regelmäßig im wiederkehrenden Rhythmus angeboten.

Die Gruppe wird jeden **Mittwochnachmittag** von **15:30-16:30** Uhr im Gruppenraum der Psychosomatik stattfinden.

Es werden aktuell maximal 8 Teilnehmer pro Gruppensitzung teilnehmen.

Nach den Treffen haben Sie die Möglichkeit, sich mit den anderen Gruppenteilnehmern auszutauschen und von Ihren individuellen Erfahrungen untereinander zu berichten.



Für eine Anmeldung zu den Gruppensitzungen kontaktieren Sie uns entweder unter **06221 56-38898 (Studientelefon)** oder per Mail an **HEISIS.MED2@med.uni-heidelberg.de**

Die Heidelberger Studienambulanz für Klinische Schmerzforschung (HeiSIS) ist eine Forschungseinrichtung der Sektion für Integrierte Psychosomatik (Leitung Prof. W. Eich) an der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik (Prof. Dr. H.-C. Friederich). Sie widmet sich unter der Leitung von apl. Prof. Dr. Tesarz der Entwicklung innovativer Ansätze zur Diagnostik und Therapie chronischer und komplexer Schmerzstörungen.

Neugierig? Melden Sie sich!

Damit wir prüfen können, ob unsere Angebote für Sie passen, empfehlen eine vorherige Vorstellung in unserer Studienambulanz. Termine können auch direkt an der Leitstelle Innere Medizin 2 der Abteilung für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik vereinbart werden, wenn Sie davon ausgehen, dass eine **chronische Schmerzstörung des Bewegungsapparates** vorliegt:

Tel.-Nr. 06221 56-8774.



Wie können Sie an der Gruppe teilnehmen?

**Studienambulanz für Klinische
Schmerzforschung
Wer sind wir?**