



Gruppenangebot für chronische Schmerzpatientinnen und -patienten

 **Zentrum für Schmerzmedizin Thurgau**

Chronische Schmerzen werden von den betroffenen Menschen oft sehr vielschichtig und langwierig erlebt. Phasen der Hoffnung wechseln sich oft ab mit Phasen der Ratlosigkeit und Verzweiflung. Neben den notwendigen medizinischen Abklärungen und Behandlungen fühlen sich Menschen mit chronischen Schmerzen in der Bewältigung des Alltags oft ganz auf sich selbst gestellt. Das Zentrum für Schmerzmedizin lädt daher zu einem Gruppenangebot für Menschen mit chronischen Schmerzen ein. Unser Wunsch ist es, Sie im Umgang mit ihren Schmerzen zu unterstützen.

Aufbau und Rahmenbedingungen

Begleitet von einer Schmerzmedizinerin und einer Klinischen Psychologin treffen sich 6 bis 10 Schmerzpatientinnen und -patienten über einen Monat hinweg wöchentlich. Bei diesen vier Terminen geht es darum, sich über Schmerzen und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, Fragen zu stellen, zu diskutieren und miteinander im Austausch zu sein.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Termine sind als Vorträge gestaltet und werden punktuell durch einfach durchführbare Übungen ergänzt.

Zeit und Ort: Jeweils dienstags von 17.00 bis 18.00 bzw. 18.30 Uhr im Raum 3 A-D in der Physiotherapie (Geschoss U im Behandlungstrakt)





Inhalt

Akuter vs. chronischer Schmerz (60 Minuten)

Was sind Schmerzen und welche Unterschiede gibt es?

Wie geschieht die Verarbeitung von Schmerzen?

Stress und Schmerz (90 Minuten)

Wie wirkt Stress auf Schmerzen ein? Können Entspannung und Achtsamkeit helfen, Schmerzen zu lindern?

Medizinische Behandlungsoptionen (60 Minuten)

Welche medizinischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Ressourcenstärkung (90 Minuten)

Welche Bedeutung haben Bewegung, Ablenkung, unsere Stärken und Lebensziele für unseren Umgang mit Schmerzen?

Anmeldung

Sprechen Sie uns bei Fragen auf das Gruppenangebot an.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Sie gilt für alle vier Termine eines Zyklus und geschieht über das Sekretariat des Zentrums für Schmerzmedizin.

Die Teilnahme an der Gruppe wird als ambulantes Behandlungsangebot verrechnet.

schmerzmedizin.ksm@stgag.ch

Telefon +41 (0)58 144 15 26

Kantonsspital Münsterlingen
Zentrum für Schmerzmedizin Thurgau
Spitalcampus 1
CH-8596 Münsterlingen
Telefon +41 (0)58 144 15 26
schmerzmedizin.ksm@stgag.ch

www.stgag.ch