



Gruppenangebot der Psychosomatik

**Perspektivenwechsel und Strategien im  
Umgang mit chronischen Schmerzen**

 **Psychosomatik**

## **Leben Sie mit chronischen Schmerzen und fühlen sich im Alltag oft eingeschränkt?**

Viele Behandlungsversuche bringen nicht die gewünschte Erleichterung – das kann frustrierend sein. In dieser Gruppe möchten wir gemeinsam neue Wege ausprobieren, wie Sie trotz Schmerzen mehr Lebensqualität gewinnen können. Sie lernen hilfreiche Strategien kennen und bekommen Raum, Ihre Sicht auf den Schmerz zu erweitern.

### **Kursinhalt**

Die Gruppe orientiert sich an der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und unterstützt Menschen mit chronischen Schmerzen dabei, flexibler mit belastenden Gedanken umzugehen und mehr Wohlbefinden zu erleben.

- Achtsamkeit & Akzeptanz: Wir üben Achtsamkeit, welche dabei helfen kann, Anspannung zu reduzieren, um Schmerz, Gedanken und Gefühle ruhig wahrzunehmen, statt gegen sie anzukämpfen.
- Umgang mit belastenden Gedanken (Defusion): Wir üben Schritt für Schritt Abstand zu belastenden Gedankenspiralen zu gewinnen, sodass sie weniger Einfluss auf Ihre Stimmung und Ihren Alltag haben.
- Wertearbeit: Gemeinsam entdecken wir, welche Bedürfnisse und Wünsche Ihnen am Herzen liegen und wie Sie wieder mehr davon in Ihr Leben integrieren können.
- Commitment: Mut zu entwickeln, kleine und gut machbare Veränderungen im Alltag auszuprobieren, die Ihnen helfen, mehr von dem zu tun, was Ihnen guttut.



## **Kursablauf und Rahmenbedingungen**

### **Was?**

Angeleitet von zwei Psychologinnen/Psychologen treffen sich die Teilnehmenden zu insgesamt 6 Terminen im wöchentlichen Rhythmus für 90 Minuten.

### **Wann und wo?**

Es finden laufend Kurse statt. Die Gruppe ist jedoch geschlossen, so dass nicht jederzeit neue Teilnehmende dazukommen können. Den nächsten Gruppenstart können Sie im Sekretariat unter +41 (0)58 144 25 87 erfragen oder Sie sprechen uns direkt an.

### **Kosten**

Die Kosten werden von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen – abzüglich des üblichen Selbstbehalts.

Spital Thurgau AG  
Kantonsspital Münsterlingen  
Medizinische Klinik / Psychosomatik  
Dipl. Arzt Rainer Fritz  
Leitender Arzt  
Spitalcampus 1  
CH-8596 Münsterlingen

**Anmeldung über das Sekretariat**

Telefon +41 (0)58 144 28 57  
[anmeldung.ksm-innere-medizin@stgag.ch](mailto:anmeldung.ksm-innere-medizin@stgag.ch)

[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)