



## Gruppenangebot zur mentalen Bewältigung von Kopfschmerzen

In 8 Sitzungen werden Strategien zum Umgang mit vorhandenen Schmerzen erarbeitet. Betroffene lernen, Stressauslöser zu erkennen und individuelle Lösungen zum Umgang mit schwierigen Situationen und zur Prävention zu entwickeln. Fester Bestandteil jeder Sitzung sind Entspannungsverfahren.

### **Ziele der Schmerzgruppe:**

- Erlernen von Strategien und Techniken, die Ihnen helfen, Schmerzen zu lindern
- Kennenlernen von Möglichkeiten, den Schmerzen weniger Raum zu geben
- Ihre Lebensqualität zu verbessern, indem Sie vorbeugend Einfluss auf die Entstehung Ihrer Schmerzen nehmen

### **Inhalte und Themen der Schmerzgruppe:**

- Eigene Erfahrungen und bisherige Bewältigungsstrategien im Umgang mit dem Schmerz
- Vermittlung von Entspannungs- und Imaginationstechniken
- Methoden der Aufmerksamkeitslenkung bei Schmerzen
- Gedanklicher Umgang mit Stress und Schmerz
- Erkennen individueller Stresssignale und –situationen
- Bewusstmachen eigener positiver Ressourcen, Förderung von Lebenszufriedenheit
- Möglichkeiten der Stressbewältigung, Umgang mit Belastungen
- Gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Tagesverlauf

### **Zielgruppe:**

- Patienten mit Migräne, Kopfschmerzen vom Spannungstyp, Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch

### **Charakteristika der Gruppe:**

- geschlossene Gruppe
- 6 - 8 Teilnehmer
- Die Gruppe wird dreimal jährlich durchgeführt.
- 8 Gruppentermine, jeweils dienstags 19:30-21:00 Uhr
- Ort: **Gruppenraum des Regionalen Schmerzzentrums**, Dr. Jörg Schweigler, Günterstalstr. 11-13, 79102 Freiburg, 2.OG
- Gruppenleitung:  
Frau Dipl. Päd. Ingrid Belser-Schweigler, zertifizierter Coach, Gesundheitscoach, Mediatorin

Informationen über die nächsten Termine sowie Anmeldung über Dr. Jörg Schweigler



## Teilnehmerstimmen

*„Das Seminar hat Spaß gemacht und mir neue Erkenntnisse gebracht, mit Kopfschmerzen entspannter umgehen zu können.“*

*„Die Gruppe hat mir für den Alltag geholfen und das Gefühl vermittelt nicht alleine mit Kopfschmerzen auf der Welt zu sein.“*

*„Der Kurs hat mir geholfen, mit/trotz chronischen Kopfschmerzen einen aktiven und selbstbestimmten Alltag zu führen und mich nicht einzuschränken.“*

*„Der Kurs hilft aus seinem persönlichen Loch heraus zu finden und für sich selbst neue Möglichkeiten zu entdecken, die Kopfschmerzen anzunehmen und besser mit ihnen klarzukommen, anstatt sie zu bekämpfen. Vielen Dank für Ihre positiven Impulse und die neue Energie!“*

*„Ein sehr guter Kurs um einen Überblick über Entspannungstechniken zu bekommen, die bei Migräne/Spannungskopfschmerz helfen, und Impulse zu bekommen, die Einstellung zu den Schmerzen zu ändern.“*

*„Die Entspannungsübungen sind ganz leicht in den Alltag zu integrieren. Auch alle anderen Übungen und Inhalte haben mir sehr geholfen.“*

*"Anfangs dachte ich: ‚Oh Gott, noch ein Abendtermin mit so weitem Anfahrtsweg‘, aber ich habe mich immer auf den Donnerstag gefreut und habe den Termin nicht als Stress wahrgenommen, sondern bin immer sehr entspannt nach Hause gefahren.“ (Teilnehmerin mit einstündigem Anfahrtsweg)*