



## 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
- Genusstraining, 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
- 8 Gruppentermine, jeweils **donnerstags 19:30-21:00 Uhr**  
Gruppe **1-2019**: 24.01. – 28.03. 2019 (nicht am 14.02. und 14.03.)  
Gruppe **2-2019**: 06.06. – 01.08. 2019 (nicht am 11.07.)  
Gruppe **3-2019**: 10.10. – 05.12. 2019 (nicht am 14.11.)
- 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 eol
- **Kosten**: 175,00 € - evtl. Krankenkassenzuschuss möglich



## 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 sehr viel gebracht! In vielen alltäglichen Situationen konnte ich Wissen aus dem Kurs anwenden. Vielen Dank für diesen Kurs. Ich fand ihn sehr aufschlussreich und inspirierend.“*

*„Sehr angenehm fand ich die ruhige, ganz im Sinne des Kurses ‚entspannte‘ Kursleitung ohne ‚erhobenen Zeigefinger‘. Die Protokolle helfen, die Sitzungen noch einmal in Ruhe und mit etwas Abstand zu verinnerlichen. Man lernt den Blick von außen auf sich selbst zu lenken und bestimmte Denkweisen zu hinterfragen.“*

*„Ich fand den Kurs sehr hilfreich und denke, dass der Kurs bei mir nachwirken wird! Danke“  
„Der Kurs hat mir geholfen mich aus meiner negativen Grundstimmung herauszuholen und meine Migräne besser zu akzeptieren.“*

*"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)*

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