

Ablauf des Gruppentherapieprogramms:

Einstündige Gruppensitzungen jeweils am Montagmorgen in der Gymnastikhalle des Universitätsspitals.

Maximal kann an der Gruppentherapie 2 Jahre teilgenommen werden. Ein regelmässiger Besuch ist erforderlich. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Der Termin für die Aufnahme in die Gruppe wird im Erstgespräch festgelegt.

Wo kann ich mich weiter informieren oder anmelden:

Frau lic. phil. Pamela Loosli
Tel.: 061 / 328 75 44
Email: ploosli@uhbs.ch

Sekretariat Abt. f. Psychosomatik
Tel.: 061 / 265 52 94
Email: ksteiner@uhbs.ch

Damit Sie an diesem Gruppentherapieprogramm teilnehmen können, benötigen wir eine Überweisung Ihres Hausarztes oder bisherigen Therapeuten.

Gruppentherapie zur Schmerzbewältigung für PatientInnen mit chronischen Schmerzen

Gruppenleitung: Frau Dr. phil. Brigitta Wössmer
Frau lic. phil. Pamela Loosli
Abteilung für Psychosomatik
Physiotherapie Medizin



Therapiebeschreibung:

Wenn der Schmerz seine ursprünglich sinnvolle Warnfunktion verloren hat und zu einer eigenständigen Erkrankung geworden ist, dann spricht man von chronischem Schmerz. Dies führt in der Regel zu einer Reihe von erfolglosen Behandlungsversuchen und zu einer deutlichen Beeinträchtigung auf verschiedenen Ebenen des Verhaltens und Erlebens (Beeinträchtigung der Befindlichkeit, des Denkens und der Stimmung). Es kann zur Arbeitsunfähigkeit, zu Beeinträchtigungen der Interaktion mit Familie, Freunden und Bekannten und zu einem Mobilitätsverlust kommen. Die Lebensqualität der Betroffenen ist herabgesetzt.

In einfacher Form wird PatientInnen mit wenig Deutschkenntnissen die Entstehung chronischer Schmerzen und der Ablauf des Chronifizierungsprozesses vermittelt. Das Ziel ist, durch angepasste Physiotherapie, durch das Erlernen einer Entspannungsmethode (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) und psychologischer Techniken die Palette der Bewältigungsstrategien zu erweitern und die Angst vor den Schmerzen zu verringern

Wer kann an diesem Gruppenprogramm teilnehmen:

PatientInnen mit chronischen Schmerzen vor allem des Bewegungsapparates und wenig Deutschkenntnissen. Ein Minimum an Deutschkenntnissen müssen die PatientInnen jedoch mitbringen.

Mit jedem Patienten, mit jeder Patientin wird in einem Einzelgespräch abgeklärt, ob die Gruppentherapie geeignet ist. Wenn nötig wird ein Dolmetscher beigezogen.

Für wen ist das Programm nicht geeignet:

Für PatientInnen mit posttraumatischen Belastungsstörungen oder einer schweren Depression.