

SEMINAR „SCHMERZBEWÄLTIGUNG“

Der erfolgreiche Kampf gegen den Schmerz spielt sich nicht nur um Körper, sondern auch im Kopf ab. Es ist allerdings oft nicht einfach, den Teufelskreis aus Schmerz, Angst, Erschöpfung und steigender Medikamenteneinnahme zu durchbrechen.

Das Seminar „Schmerzbewältigung“ bietet die Gelegenheit, Ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Sie erhalten Tipps, wie Sie Schmerzen lindern, die Lebensqualität wieder steigern können und probieren einiges gleich in praktischen Übungen aus.

Unsere Themenschwerpunkte

- Einführung in die psychologische Schmerzbewältigung und gängige Schmerztheorien
- Meine persönliche „Schmerzampel“
- Aktivierung von körpereigenen Abwehrmechanismen
- Einsatz von Visualisierungstechniken und Ablenkungsmechanismen
- Einsatz von Atemtechniken
- soziale Aspekte der anhaltenden Schmerzbelastung
- kognitiv orientierte Methoden der Schmerzbewältigung
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien im Alltag
- Aktivierung von Ressourcen
- Somatisierung – das Schmerzwarnsystem im Kopf

Ergänzt wird unser Seminarangebot „Schmerzbewältigung“ durch psychologische Beratungen in Einzelgesprächen und die Präsentation der Deutschen Schmerzliga e.V. (www.schmerzliga.de/) Empfehlenswert ist oft auch die Teilnahme an den Seminaren „Stressbewältigung“ (www.rehaklinik-naturana.de/stressbewältigung) und Entspannungs-training“ (www.rehaklinik-naturana.de/entspannungs-training).



Ihre Klinik
mit Herz!