



Anhaltende Schmerzen

Ein Gruppenangebot für Betroffene



Sie leiden schon länger unter anhaltenden Schmerzen, die Ihre Lebensqualität deutlich einschränkt. Wir laden Sie ein zur Teilnahme an unserer Therapiegruppe, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Es finden fortlaufende Sitzungen von je 1 ½ Stunden, alle 2 Wochen statt.

Wichtige Inhalte sind u. a.

- das Vermitteln von Kenntnissen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischen Schmerzen
- Schmerz und Stress
- Umgang mit den Schmerzen
- Selbstwahrnehmung
- Entspannungs- und Imaginationstechniken

In der Gruppe erhalten Sie Wissen über die Schmerzproblematik, können neue Erfahrungen durch diverse Übungen machen und einen Austausch mit andern Betroffenen pflegen. Dies ermöglicht Ihnen einen anderen Umgang mit den Schmerzen und Sie erfahren dadurch eine mögliche Schmerzreduktion.



Leitung: Dr. phil. Claudia Gomm
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Lic. phil. Jann Lieberherr
eidg. anerkannter Psychotherapeut

Ort: Gruppenraum Ambulatorium Klinik Schützen
«Gleis 0» Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau

Zeit: dienstags, 14.00–15.30 Uhr
fortlaufend, alle zwei Wochen
genaue Termine gemäss Beilagenblatt

Eintritt: nach Vorgespräch

Abrechnung: über die Krankenkasse

Anmeldung: Sekretariat Ambulatorium Aarau
T 058 255 44 44
ambulatorium-aarau@klinikschoetzen.ch
klinikschoetzen.ch