



ANHALTENDE SCHMERZEN

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 1½ 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.



Dr. phil. Claudia Gomm
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

- Ort** AMBULATORIUM AARAU
«Gleis 0» Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau
- Zeit** dienstags, 14.00–15.30 Uhr | fortlaufend, alle zwei Wochen
Termine siehe separatem Blatt
- Anmeldung** Sekretariat, T 058 255 44 44
ambulatorium-aarau@klinikschoetzen.ch
- Eintritt** nach Vorgespräch
- Kosten** werden von der Krankenkasse übernommen.

KLINIK SCHÜTZEN RHEINFELDEN

Psychosomatik | Psychiatrie | Psychotherapie

AMBULATORIUM AARAU

«Gleis 0», Bahnhofplatz 3H, 5000 Aarau | T 058 255 44 44
ambulatorium-aarau@klinikschoetzen.ch | klinikschoetzen.ch

SCHÜTZEN RHEINFELDEN KLINIK & HOTELS

