



Kurse

Chronische Schmerzen verstehen

Informationen und Strategien für Menschen mit chronischen Schmerzen

Chronische Schmerzen sind nicht mehr allein ein Begleitsymptom einer Erkrankung, sondern entwickeln sich zu einer eigenständigen Krankheit. Die früher akuten Schmerzen haben ein Schmerzgedächtnis gebildet und bestimmen oft massiv den Alltag des Betroffenen. Das Schmerzgedächtnis kann allerdings geschwächt bzw. "überschrieben" werden. Hier kann jeder Betroffene selbst viel dazu beitragen, um somit mehr Lebensqualität zu erreichen. Welche Wege und welche Mittel geeignet sind, Schmerzen positiv zu beeinflussen und damit den Alltag besser zu bewältigen, wird in diesem zweiteiligen Kurs erörtert und diskutiert.

Ihr Nutzen

- Sie verstehen bio-psychoziale Zusammenhänge bei chronischen Schmerzen besser
- Sie kennen die Wirkmechanismen der bisher erfolgreichsten Behandlungsmöglichkeiten und der Selbsthilfe
- Sie wissen, wie Sie Ihre Lebensqualität aktiv fördern und im Alltag einfacher mit Schmerzen umgehen können

Inhalte

- Schmerzentstehung und bio-psychoziales Krankheitsverständnis bei chronischen Schmerzen
- Schmerz als Gefühl
- Medikamentöse und nichtmedikamentöse Behandlungen
- Aktive Bewältigung von Schmerzsymptomen
- Tipps zum besseren Umgang mit chronischen Schmerzen

Methoden

Vortrag, Erfahrungsaustausch, Gruppendiskussion

Zielgruppe

Ingeus-Teilnehmer mit chronischen Schmerzen, Müdigkeit, Fibromyalgie, psychosomatischen Schmerzen oder nicht spezifischen Rücken- oder Nackenschmerzen

Zeit

Siehe Monatsplan

Anmeldung

über Ihren Berater