



© ibreakstock/shutterstock

# Ressourcenaufbau-Gruppe bei chronischen Schmerzen



manosmed  
MANUELLE OSTEOPATHISCHE MEDIZIN

## Ziele:

- Schmerzedukation nach dem biopsychosozialen Modell
- Persönliche Zielformulierung nach dem biopsychosozialen Modell
- Erlernen und praktisches Anwenden von Kräftigungs-, Entspannungs-, Achtsamkeits- und Imaginationsübungen
- Erlernen und Anwenden von Denkstrategien und Sichtweisen, die das Leben mit Schmerzen erleichtern können (Acceptance and Commitment Therapy)

## Zeit & Dauer: 90 min.

Bitte entnehmen Sie die aktuellen Termine von der Homepage: [manosmed.ch](http://manosmed.ch)

## Inhalte:

**9 Einheiten** (1 x persönliches Anamnesegespräch, 8 x Gruppentherapie)

1. Einführung
2. Was ist Schmerz
3. Hilfreiches Denken
4. Bewegung tut gut
5. Stress, Schmerz und Entspannung
6. Schlaf und Schmerz
7. Ressourcen erkennen und fördern
8. Schmerzbewältigungsstrategien und der Umgang mit chronischer Krankheit

## Max. Teilnehmerzahl: 12

als geschlossene Gruppe

## Indikationen:

Patienten mit chronischen Schmerzen (3 – 6 Monate oder länger)

## Voraussetzungen:

Physiotherapieverordnung mit der jeweiligen Diagnose des Patienten

## Kosten:

- Abrechnung über die Grundversicherung mit einer Physiotherapieverordnung
- Selbstzahler: 450.- CHF



## Ablauf:

Anmeldung per E-Mail an: [weissbecker.lindenpark@hin.ch](mailto:weissbecker.lindenpark@hin.ch)

Nach der Anmeldung erfolgt ein persönliches Anamnesegespräch mit dem Patient, um die individuelle Problematik genau zu erfassen und um über die Gruppenziele aufzuklären. Danach besuchen alle Patienten gemeinsam die Gruppeneinheiten.

Der jeweils behandelnde Arzt erhält die erarbeiteten Ziele seines Patienten. Dadurch kann eine bessere ärztliche Begleitung erfolgen. Nach Ablauf aller Gruppeneinheiten besteht die Möglichkeit einer weiteren Betreuung des Patienten durch das Behandlungsangebot von MANOSMED.



manosmed  
MANUELLE OSTEOPATHISCHE MEDIZIN

## Felix Weissbecker

Therapeut für Osteopathische  
Medizin  
Craniosacraltherapeut  
Dipl. Physiotherapeut

EMR & ASCA-zertifiziert

### Chirurgie Lindenpark

Lindenstrasse 23 · CH-8302 Kloten  
Tel. +41 (0) 44 804 44 00  
Fax. +41 (0) 44 804 44 02  
weissbecker.lindenpark@hin.ch  
www.manosmed.ch