

PROGRAMMABLAUF

Das Programm findet über einen Zeitraum von 4 Wochen statt. (Montag bis Freitag ganztägig)

Die Behandlung erfolgt in der Gruppe (bis zu 7 TeilnehmerInnen). Zur Vertiefung der Inhalte findet einmal wöchentlich ein psychologisches Einzelgespräch statt. Auch wöchentliche Einzelgespräche mit den betreuenden Ärzten sind Teil des Programms.

Nach Abschluss des Programms findet einige Monate später ein einwöchiges Auffrischungsprogramm statt.

ANMELDUNG

Nach Ihrer telefonischen Anmeldung im Sekretariat der interdisziplinären Schmerzambulanz senden wir Ihnen einen Fragebogen zu.

Nachdem wir diesen sowie alle relevanten Vorbefunde (wie z.B. Arztbriefe) von Ihnen zurück erhalten haben, werden Sie zu einer Voruntersuchung eingeladen. Ihre Eignung für das Programm wird ärztlich und psychologisch geprüft.

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen!

KONTAKT

Klinikum der Universität München – Campus Großhadern

Interdisziplinäre Schmerzambulanz und Tagesklinik

Leitung: Prof. Dr. S. C. Azad und Dr. E. Kraft

Marchioninstr. 15

81377 München

Tel. 089 / 4400-74464

Fax 089 / 4400-74469

<http://ana.klinikum.uni-muenchen.de>

schmerzambulanz.grosshadern@med.uni-muenchen.de

Klinik für Anästhesiologie

Direktor: Prof. Dr. B. Zwißler

Klinik und Poliklinik für Orthopädie, Physikalische Medizin und Rehabilitation

Direktor: Prof. Dr. Dipl. Ing. V. Jansson

<http://reha.klinikum.uni-muenchen.de>

LAGEPLAN UND ANFAHRT



U-Bahn

U6 bis Endhaltestelle *Klinikum Großhadern*

Bus

Metrobus 56 bis Haltestelle *Klinikum Ost*

Regionalbus 266 oder 269 bis Haltestelle *Klinikum Großhadern*

Für eine Anreise mit dem Auto stehen am Campus Großhadern Parkplätze zur Verfügung.

Die Schmerzambulanz befindet sich am Knotenpunkt IK (Physikalische Medizin).



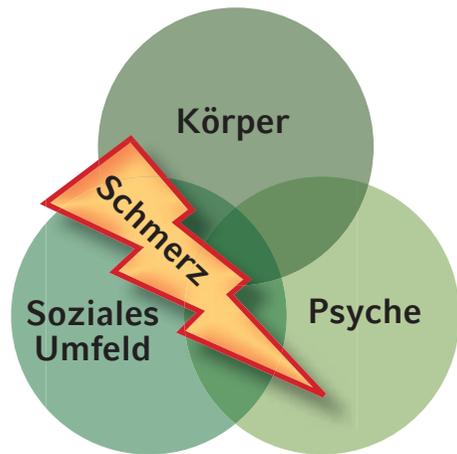
MÜNCHNER PSYCHOLOGISCHES SCHMERZBEWÄLTIGUNGS PROGRAMM

Interdisziplinäre Schmerzambulanz
und Tagesklinik
am Klinikum der Universität München
Campus Großhadern

DAS THERAPIEKONZEPT

Unser tagesklinisches Gruppenprogramm für Patienten mit chronischen Schmerzen basiert auf dem „Bio-Psychosozialen Schmerzmodell“.

Dieses Modell besagt, dass bei Schmerzen immer sowohl körperlich-organische als auch seelische und soziale Faktoren eine Rolle spielen und entsprechend behandelt werden müssen.



AN WEN RICHTET SICH DAS TEILSTATIONÄRE PROGRAMM?

Es richtet sich an Patienten mit chronischen Schmerzen, die zur Bewältigung ihrer Symptome entsprechende Strategien erlernen möchten.

WESENTLICHE INHALTE DES PROGRAMMS

- ☒ **Informationsvermittlung**
(z.B. Was passiert bei Schmerz in unserem Körper?
Welche Faktoren beeinflussen den Schmerz?)
- ☒ **Vermittlung von psychologischen Schmerzbewältigungsstrategien**
(z.B. Aufmerksamkeitslenkung)
- ☒ **Praktische Einführung in anerkannte Entspannungsverfahren**
(z.B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson,
Imagination)
- ☒ **Erlernen von Körperwahrnehmung und Achtsamkeit**
- ☒ **Genusstraining**
- ☒ **Stressbewältigung**
- ☒ **Selbstsicherheitstraining**
- ☒ **Kunsttherapie**
- ☒ **Leichtes körperliches Training**
- ☒ **Wassergymnastik**
- ☒ **Vorträge zu medizinischen Inhalten durch unsere Ärzte**

WAS ERWARTET SIE BEI UNS?

Das Programm findet unter teilstationären Bedingungen statt.

Über einen Zeitraum von vier Wochen erhalten Sie eine multimodale Gruppentherapie, die psychologische, physiotherapeutische, ärztliche und weitere (z.B. Kunsttherapie, transkutane elektrische Nervenstimulation) Behandlungsverfahren integriert.

Im Vordergrund steht dabei die verhaltenstherapeutisch orientierte psychologische Schmerztherapie in der Gruppe, die durch Einzelgespräche vertieft und ergänzt wird.

Ziel ist es, Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Schmerzen zu erlernen, damit sich Ihre Lebensqualität verbessert, und Sie im Alltag wieder mehr Aktivität und Freude erleben können.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- ☒ Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Schmerzbewältigung
- ☒ Motivation, das Erlernte zuhause umzusetzen
- ☒ Ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache
- ☒ Ausreichendes Maß an Konzentrationsfähigkeit
- ☒ Bereitschaft zur Therapie in der Gruppe



Walking



Psychologische Gruppengespräche



Genusstraining



Entspannung



Kunsttherapie



Körperorientierte Therapie