

## Zentrum für Schmerzmedizin

# Bewältigung chronischer Bauchschmerzen

Das Angebot richtet sich an Frauen, die an chronischen Bauchschmerzen leiden und sich Unterstützung bei deren Bewältigung wünschen. Ziel des Programms ist es, die verschiedenen Aspekte von chronischen Bauchschmerzen zu verstehen und zu lernen, wie Sie Ihre Lebensqualität trotz der Schmerzen zurückgewinnen und erhalten können. Am Behandlungsprogramm nehmen zwischen drei bis zwölf Teilnehmerinnen teil.



### Ablauf

Der Kurs findet während sechs Wochen, jeweils zweimal wöchentlich, am Nachmittag statt. Eine Gruppensitzung dauert circa 2,5 Stunden. In jeder Sitzung wird ein Themenschwerpunkt besprochen, eine sanfte Bewegungseinheit und in der Regel ein Entspannungstraining durchgeführt.

### Inhalte

#### Schmerzpsychotherapie:

- Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischen Schmerzen
- Schmerzen akzeptieren lernen
- Selbstbewusst mit dem Schmerz umgehen
- Zusammenhang zwischen Schmerz und Stress verstehen
- Sexualität, Partnerschaft und Kinderwunsch
- Einen Weg zwischen Über- und Unterforderung finden
- Ziele trotz Schmerzen verfolgen
- Problemlösetraining – im Alltag nicht untergehen
- Zusammenhang zwischen Schmerz, Depression, Angst und Belastungen verstehen
- Genusstraining und Selbstfürsorge
- Beratung von Angehörigen
- Entspannungstraining

#### Physiotherapie:

- Förderung der Körperwahrnehmung
- Sanfte Bewegungsübungen für den Alltag
- Achtsames Yoga
- Atemtechniken

### Ort

Zentrum für Schmerzmedizin

### Kosten

Die Behandlungskosten werden von der Krankenkasse im Rahmen der Grundversicherung übernommen.

### Auskunft

Schweizer Paraplegiker-Zentrum  
Sekretariat Zentrum für Schmerzmedizin  
Guido A. Zäch Strasse 1  
CH-6207 Nottwil  
T +41 41 939 49 00  
zsm@paraplegie.ch



[paraplegie.ch/  
schmerztherapie](https://paraplegie.ch/schmerztherapie)

Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung