



Dr. phil. Estelle Hauser, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Tel. 078 633 29 74, EMail: estelle.hauser@da-sein.ch, Homepage: www.da-sein.ch..
Adresse: Praxis Dr. med. Markus Süss, Bahnhofstrasse 4, 9630, Wattwil, Tel. 071 988 44 55

Die Gruppe trifft sich wie folgt:

- Ort: Praxis Dr. med. M. Süss
Bahnhofstrasse 4
9630 Wattwil
- Zeit: Zweiwöchentlich am Mittwoch 09:00 bis 10:30 Uhr
- Dauer: 6 Gruppentreffen
(im Anschluss ist eine Teilnahme an einer zweiwöchentlichen Übungs- und Austauschgruppe möglich)
- Beginn: Einstieg bei Zyklus-Beginn (ungefähr alle 12 Wochen)
nach Vorgespräch mit Dr. med. M. Süss und
Dr. phil. J. Hauser
- Leitung: Dr. phil. Jan Hauser, Psychotherapeut FSP
- Kosten: Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen

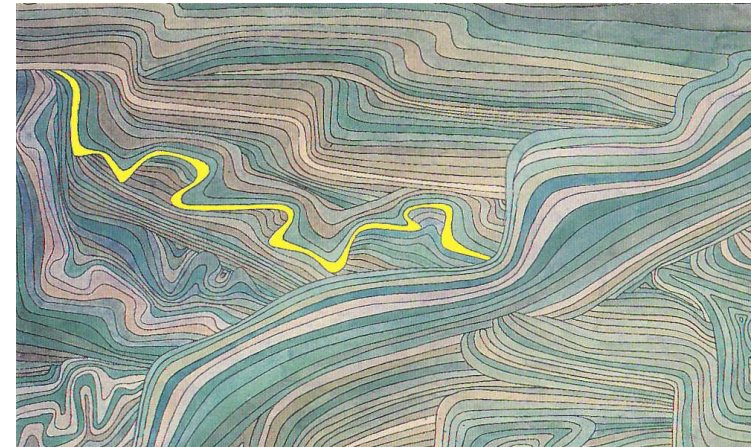
Kontakt:

Dr. med. M. Süss Tel. 071 988 44 55

Dr. phil. E. Hauser Tel. 078 633 29 74, Email: estelle.hauser@da-sein.ch

Lebendigkeit trotz Schmerzen

Ambulantes Gruppentraining
für Menschen mit chronischen Schmerzen



Achtsame Auseinandersetzung mit Körper, Gedanken
und Gefühlen. Einen anderen Umgang mit
Beschwerden erlernen.

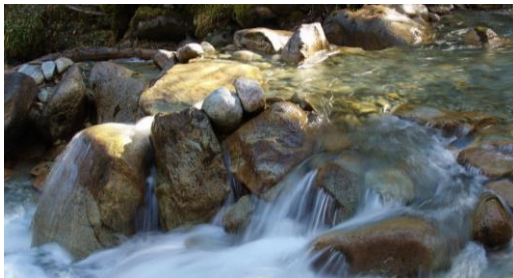
Das Gruppentraining richtet sich an Menschen,

- die durch anhaltende bzw. wiederkehrende Schmerzen und körperliche Beschwerden in ihrer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind
- bei denen durch Angst vor Schmerz zusätzliche Anspannung entsteht und die dadurch in ihrem Alltag und in ihren Beziehungen beeinträchtigt sind
- welche an zusätzlichen Beschwerden, wie Schlafstörungen, Nervosität, Verlust von Lebensfreude und anderen Stress-Symptomen leiden
- die Möglichkeiten einer Schmerzlinderung entdecken wollen
- die lernen wollen, den Körper achtsam zu bewegen und in einen entspannten Zustand zu bringen.

Inhalte:

- Besprechen und Erproben von Zugängen zu Achtsamkeit und Akzeptanz, zum Lockern des automatischen Denkens, zu Wertorientierung und engagiertem Handeln, in aufbauender Weise.
- Einfache QiGong Körperübungen unter Rücksichtnahme auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden
- Informationen zu Schmerzen (insbesondere zu chronischen Schmerzen) und zum Umgang mit Schmerzen

Ziel ist die Verbesserung Ihrer Lebensqualität



Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Frauen und Männer ab 18 Jahren mit anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen, Fibromyalgiesyndrom, somatoforme Schmerzstörung, chronischen Kopf- oder Rückenschmerzen, chronischen Gelenkschmerzen.
- Offenheit, neue Sicht- und Verhaltensweisen inner- und außerhalb der Gruppe auszuprobieren.
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme an den Gruppensitzungen.
- Körperliche Aspekte der chronischen Schmerzen sollten durch den Hausarzt oder einen Facharzt abgeklärt sein.
- Verständigung in deutscher Sprache
- Bereitschaft an einer Fragebogenbefragung teilzunehmen (je vor und nach dem Zyklus von 6 Gruppentreffen).



Wenn der Geist sich verändert, verändert sich die Welt

John O'Donohue