

Gruppenbehandlung für Patientinnen mit chronischen Unterbauchschmerzen

Schmerzzentrum



**Uniklinikum
Erlangen**



Gruppenbehandlung für Patientinnen mit chronischen Unterbauchschmerzen

Erwerb von Kompetenzen im Umgang mit chronischen Unterbauchschmerzen

Während des Therapieprogramms entwickeln wir gemeinsam mit unseren Patientinnen ein Erklärungsmodell ihrer Schmerzen. Ein wichtiges Ziel ist der Aufbau hilfreicher Verhaltens- und Denkmuster, um schmerzaufrechterhaltende Teufelskreise zu unterbrechen und die Akzeptanz für die chronische Schmerzerkrankung zu verbessern. Die Teilnehmerinnen sollen das Vertrauen gewinnen, mit der herausfordernden Situation besser umgehen zu können, was eine Steigerung der Lebensqualität ermöglicht.

Die Therapie leitet dazu an, in ein körperlich und psychosozial aktiveres Leben zurückzufinden.

Behandlungsrahmen

Die Behandlung findet in einer Gruppe von acht Personen statt und wird teilstationär durchgeführt. Sie kommen drei Wochen lang montags bis freitags jeweils ganztags zu uns und verbringen den Abend zu Hause. Dies hat den Vorteil, dass Sie in kurzer Zeit alle wesentlichen Therapieinhalte in komprimierter Form kennenlernen. Die Gemeinschaft mit anderen Betroffenen fördert ein Gefühl des Verstanden-Seins und ermöglicht einen konstruktiven gegenseitigen Austausch. Etwa drei Monate später nehmen Sie an zwei Intensivierungstagen teil, um Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Strategien im Alltag zu besprechen.

Behandlungselemente

Da einzelne Therapieverfahren allein bei chronischen Schmerzen in der Regel nicht wirksam sind, setzen wir in unserem Programm auf verschiedene, aufeinander abgestimmte Therapieformen.

Hierzu gehören:

- Wissensvermittlung zum Thema Unterbauchschmerzen
- Schmerzbewältigungstraining
- Entspannungstraining (Atementspannung, Imaginationsübungen/Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training)
- Achtsamkeitsübungen
- Physio- und Ergotherapie in der Gruppe
- Optimierung der medikamentösen Therapie
- ärztliche und psychologische Einzelgespräche
- ausgewählte Verfahren der Naturheilkunde

Beispiel für einen Wochenplan

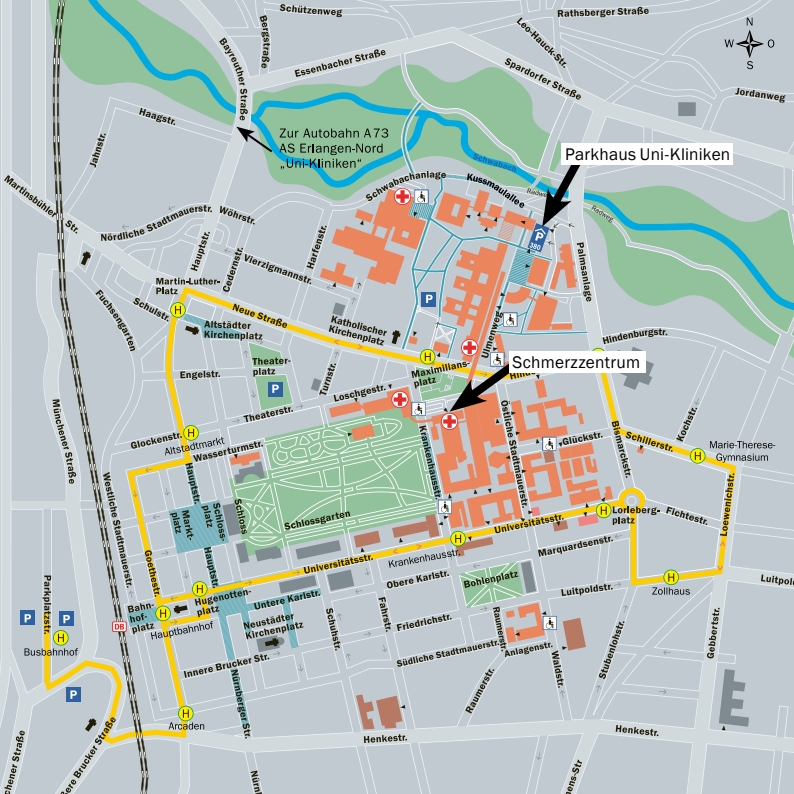
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 Uhr	Schmerzbewältigung	Medizinische Schulung	Schmerzbewältigung	Ergotherapiegruppe	Medizinische Schulung
10.00 Uhr	Entspannung	Achtsamkeit	Aktive Entspannung	Achtsamkeit	Entspannung
10.45 Uhr	Physiotherapiegruppe	Physiotherapiegruppe	Physiotherapiegruppe	Physiotherapiegruppe	Eutonie (Körperwahrnehmung)
12.00 Uhr	Mittagspause mit gemeinsamem Mittagessen				
13.00 Uhr	Achtsamkeit	Entspannung	Medizinische Schulung	Schmerzbewältigung	Wochenabschlussrunde
14.00 Uhr	Einzelgespräch (Ärztin)	Einzelgespräch (Psychologin)	Achtsamkeit	Gynäkologische Schulung	
16.00 Uhr	Therapieende				

Wie erhalten Sie einen Termin?

Bei Interesse können Sie gerne telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit uns aufnehmen. Sie erhalten einen ausführlichen Fragebogen, der uns erste wichtige Informationen über Ihre Schmerzen liefert. **Bitte geben Sie bei einer Anforderung per E-Mail Ihren Vor- und Zunamen, Ihre Adresse und Ihr Geburtsdatum an.**

Sobald Sie den Fragebogen vollständig ausgefüllt und an uns zurückgeschickt haben, erhalten Sie schriftlich einen Termin für die Erstvorstellung.

Beim Erstkontakt überprüfen wir im Rahmen einer umfassenden interdisziplinären Diagnostik, ob alle erforderlichen Untersuchungen auf medizinischer und psychologischer Ebene durchgeführt worden sind. Im Abschlussgespräch wird das weitere Vorgehen mit Ihnen besprochen und festgelegt, ob die Aufnahme in ein multimodales Gruppenprogramm sinnvoll oder ein anderes Therapiekonzept zu bevorzugen ist.



Schmerzzentrum

Sprecher: Prof. Dr. med. Roland C. E. Francis
Prof. Dr. med. Dr. h. c. Stefan Schwab

Krankenhausstraße 12
(Chirurgisches Zentrum – Funktionsgebäude)
91054 Erlangen
www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de

Sekretariat:

Tel.: 09131 85-32558
Fax: 09131 85-32546
schmerzzentrum@uk-erlangen.de