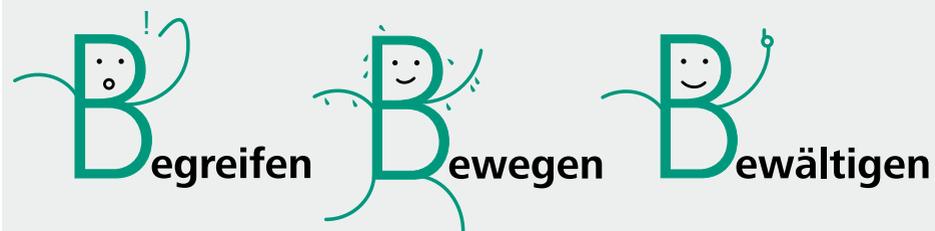


Zentrum für Schmerzmedizin  
**Schmerzbewältigung für Frauen mit  
chronischem Bauchschmerz**

Psychologie, Physiotherapie und Medizin



# Schmerzbewältigung chronischer Bauchschmerz



**Das Programm richtet sich an Patientinnen mit chronischem Bauchschmerz. Ein interdisziplinäres Team begleitet Sie sechs Wochen lang durch ein vielseitiges Programm. Ziel dieses 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.**

## **Unser interdisziplinäres Angebot**

- Schmerzpsychotherapie
- Physiotherapie
- Akupunktur
- Entspannungstherapie

## **Inhalt des Programms**

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

## **Ablauf des Programms**

Der Kurs mit 6–12 Teilnehmerinnen findet in den Räumen des Zentrums für Schmerzmedizin in Nottwil statt. Die Gruppe trifft sich während sechs Wochen jeweils dienstags und donnerstags von 14.30 bis 17.00 Uhr. Eine Gruppensitzung dauert 2,5 Stunden inkl. Pause. In jeder Sitzung wird ein Themenschwerpunkt besprochen sowie Physiotherapie bzw. Akupunktur und ein Entspannungstraining durchgeführt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Mäppchen/Ordner.

## **An wen richtet sich das Angebot?**

Das Programm wurde konzipiert für Frauen, die an chronischen Bauchschmerzen leiden und sich Unterstützung bei deren Bewältigung wünschen.

## **Kosten**

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

## **Auskunft**

Wenn Sie Fragen zum Angebot oder zu Ihrer Teilnahme haben, dann wenden Sie sich bitte an das Sekretariat (Gruppenorganisation), Telefon: 041 939 49 00.

Bei Interesse können Sie auch Ihrem behandelnden Arzt, Psychologen oder an der Rezeption des ZSM Bescheid geben. Die weiteren Schritte werden dann in die Wege geleitet.

In Kooperation mit:



Kantonsspital Baden

**Weiter Informationen  
finden Sie auch unter:**

[www.schmerz-nottwil.ch](http://www.schmerz-nottwil.ch)  
siehe Behandlungsprogramme

