

Wege

im Umgang mit chronischen Schmerzen



Ambulante Gruppe

Im Mehrzweckraum des ambulanten
Zentrums Buchmatt, Kirchbergstrasse 97

3400 Burgdorf

Zeit: Dienstags 17.30 – 19.00 Uhr

Für maximal sechs Teilnehmer

Eine chronische Schmerzkrankheit beeinträchtigt den ganzen Menschen und führt oft dazu, dass der Schmerz zum Mittelpunkt des Lebens wird. Hilfreich für den Umgang mit dem Leiden ist zum Einen das nötige Wissen über die Schmerzerkrankung und zum Anderen die Kreativität, dieses Wissen auf die eigene Lebenssituation anzuwenden.

In diesem Gruppenangebot zeigen wir erste Schritte in der Schmerzbewältigung auf und wenden diese in der Gruppe kreativ an.

Das Angebot umfasst acht Abende, an denen wir uns mit den verschiedenen Aspekten einer chronischen Schmerzkrankheit befassen. Jeder Gruppenabend dauert 90 Minuten und beinhaltet:

- Informationen zum Thema Schmerzentstehung, Schmerzerleben und Schmerzbewältigung
- Einen praktischen Teil, in dem das neu erworbene Wissen mit Händen und allen Sinnen am Material Tonerde erlebt werden kann.
- Einen reflektierenden Teil, in dem die gemachten Erfahrungen besprochen werden.

***Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden,
kann man etwas Schönes bauen. (Erich Kästner)***

Bedingungen:

- Ausreichende Deutschkenntnisse
- Bereitschaft sich auf Neues einzulassen
- keine künstlerischen Vorkenntnisse notwendig
- Vorgängiges Indikationsgespräch mit Dr. med. Barbara Riedl

Information und Anmeldung:

Dr. med. Barbara Riedl
FMH Innere Medizin, Psychosomatik SAPPM
Praxis 4P
Kirchbergstrasse 97
3400 Burgdorf
www.praxis-4p.ch / dr.riedl@hin.ch
Tel. 034 423 09 17

Dorla Heiniger, Kunsttherapeutin
nach Integralem Ansatz KSKV, EMR
Reichenbachstrasse 118
3004 Bern
www.mein-sein.ch / mail@mein-sein.ch