

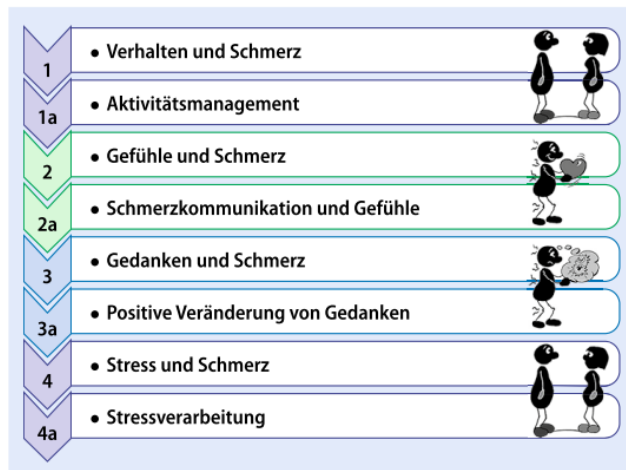
Schmerzedukation – Gruppentraining Ergotherapie

Stellen chronische Schmerzen eine grosse Belastung in Ihrem Alltag, Ihrem Beruf oder Ihrer Familie dar? Übersteigt die tägliche Belastung Ihre vorhandene Belastbarkeit?

Oft treten dann unangenehme Symptome auf wie: Die Abnahme von für uns wichtige Aktivitäten, körperliche Schmerzen, Schlafstörungen, weniger Freude, Rückzug, Trauer oder die Absage von geplanten Treffen etc.

Dieses Gruppentraining richtet sich an Menschen mit chronischen oder lange anhaltenden Schmerzzuständen die aktiv und offen sind, neue Strategien, Ideen und Fachwissen zum Thema Schmerzforschung zu erfahren.

Die Workshops dauern max. 90min und finden 8x hintereinander in einer konstanten Gruppe statt.



Leitung: Nina Schaufelberger Dipl. Ergotherapeutin FH

Mitbringen: Ergotherapeutische Verordnung durch den behandelnden Arzt/Hausarzt

Gruppentraining-Anmeldung unter: praxisrota@evs-hin.ch oder 076 598 58 01

Der Kurs findet bei genügend Anmeldungen (max. 6) statt.

Das Ziel des Trainings ist es, Sie zu Ihrem eigenen Experten für Ihr Schmerzerleben werden zu lassen, damit Sie dieses gezielt positiv beeinflussen und wieder ein aktiveres und selbstbestimmtes Leben führen können.