



Schweizer  
Paraplegiker  
Zentrum

**Zentrum für Schmerzmedizin**

# **Schmerzbewältigungsgruppe für Menschen im Rollstuhl**

Das Programm richtet sich an Menschen im Rollstuhl mit chronischen Schmerzen. Ziel des Programms ist es, die verschiedenen Aspekte von chronischen Schmerzen zu verstehen und ganzheitliche Behandlungen kennenzulernen. Die ambulant betreute Gruppe besteht in der Regel aus acht Teilnehmenden.



## **Ablauf**

Die Gruppe trifft sich in der Regel wöchentlich zu insgesamt sechs Terminen. Eine Gruppensitzung dauert circa 2,5 Stunden. Jede Sitzung beinhaltet einen psychologischen und einen physiotherapeutischen oder ärztlichen Teil. Zudem bietet das Programm die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen.

## **Inhalte**

### **Ärztliche Betreuung:**

- Informationen zu Schmerzen bei Querschnittlähmung

### **Schmerzpsychotherapie:**

- Strategien für einen guten Umgang mit dem Schmerz im Alltag
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Informationen zu Schmerzchronifizierung
- Akzeptanz
- Umgang mit Schmerz und Stress
- Balance zwischen Über- und Unterforderung
- Selbstfürsorge
- Positive Psychologie

### **Schmerzphysiotherapie:**

- Achtsame Körperübungen
- Schrittweises Trainieren und Pausenmanagement

## **Kosten**

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

## **Auskunft**

Schweizer Paraplegiker-Zentrum  
Sekretariat Zentrum für Schmerzmedizin  
Guido A. Zäch Strasse 1  
CH-6207 Nottwil  
T +41 41 939 49 00  
zsm@paraplegie.ch



**paraplegie.ch/  
schmerztherapie**