

Lebensqualität
verbessern –
Lebensfreude
gewinnen

Wir sind zusammen
unterwegs.

SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
☎ 062 916 31 31
✉ info@sro.ch
www.sro.ch

 @sroag
 @sro.ag
 SRO AG

Achtsamkeitskurs im Spital Langenthal



SRO.

Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung

Die Achtsamkeitsgruppe richtet sich an Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen, welche interessiert sind, mithilfe von Achtsamkeit einen besseren Umgang mit ihrer Schmerzsituation zu erlernen.

Achtsamkeit ist ein Konzept, welches das bewusste Wahrnehmen vom gegenwärtigen Moment in den Mittelpunkt stellt. Die eigene Wahrnehmung soll unter Einbezug aller Sinne auf angenehme Empfindungen ausgerichtet werden, wohingegen unangenehme Empfindungen (wie z.B. das eigene Schmerzerleben) in den Hintergrund rücken sollen.

So ist es möglich, sich automatisch ablaufende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen in Bezug auf die eigenen Schmerzen bewusst zu machen und sich von diesen in einer nicht bewertenden Weise zu distanzieren.

Ziel dabei ist es, gedanklich, körperlich und emotional zur Ruhe zu kommen und durch kleine Veränderungen angenehme Zustände für sich herzustellen.

Ablauf des Kurses

Der Kurs umfasst sechs Termine à 90 Minuten, welche einmal pro Woche stattfinden. Pro Termin wird ein Achtsamkeits-Thema inhaltlich behandelt und Übungen dazu durchgeführt. Für zu Hause gibt es weiterführende Übungen, die selbst durchgeführt werden sollen.

Die Teilnehmerzahl der Gruppe ist auf acht Personen beschränkt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Vor dem Start des Kurses sollte ein Erstgespräch mit Psychologinnen und Psychologen stattfinden, um die Teilnahme am Kurs zu bestätigen.



Kosten

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

Auskunft

Für weitere Fragen zum Ablauf oder der Planung des Achtsamkeitskurses steht Ihnen unser Team vom Sekretariat jederzeit telefonisch zur Verfügung.

SRO AG

Schmerzlinik

Haus West
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal

T 062 916 46 28
schmerz@sro.ch