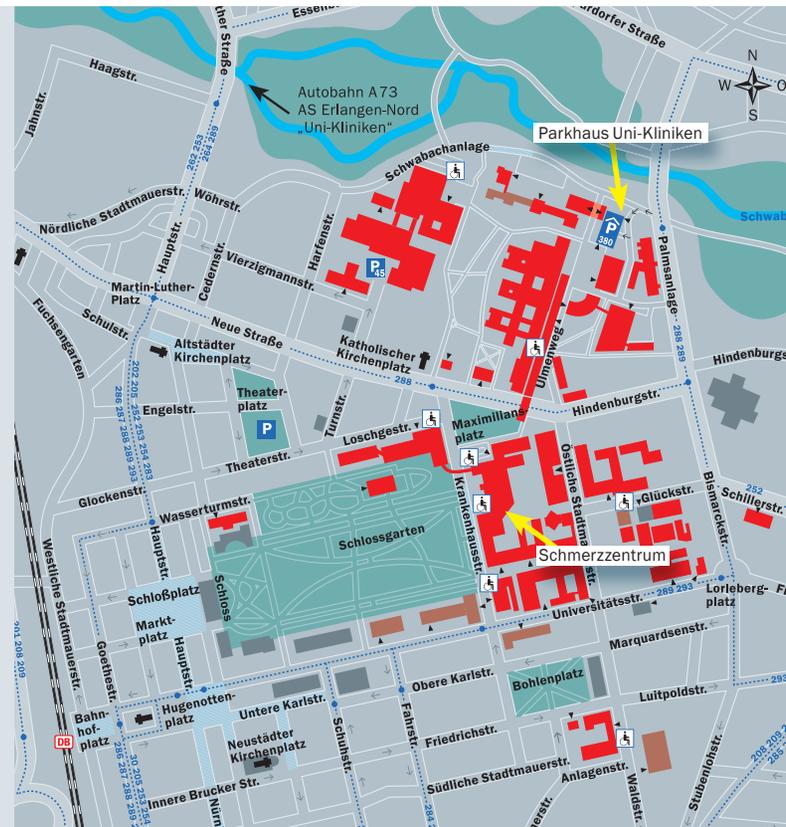


## Wie erhalten Sie einen Termin?

Über einen Informationsbrief erhalten Sie ein Jahr nach Abschluss Ihres Therapieprogramms bei uns Bescheid, wann die nächsten für Sie möglichen Schmerztherapiewochen beginnen werden.

Alle organisatorischen Abläufe werden Ihnen schriftlich zugeschickt.



# Schmerztherapie- Intensivwoche

Schmerzzentrum

Patienteninformation

### Schmerzzentrum

Sprecher:  
Prof. Dr. Dr. h. c. Jürgen Schüttler  
Prof. Dr. Dr. h. c. Stefan Schwab

Krankenhausstraße 12  
91054 Erlangen  
[www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de](http://www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de)

### Sekretariat:

Tel.: 09131 85-32558  
Fax: 09131 85-32546  
[schmerzzentrum@uk-erlangen.de](mailto:schmerzzentrum@uk-erlangen.de)



Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die männliche Form; selbstverständlich sind dabei die weiblichen Mitglieder eingeschlossen.

Herausgeber: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen

ZIST 504-509829\_Vers. 11/14

Universitätsklinikum  
Erlangen



## Sie haben vor mehr als einem Jahr bereits an einem Therapieprogramm für chronische Schmerzpatienten teilgenommen, ...

... viel über Schmerz und über sich erfahren, einiges in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld zu ändern versucht und nun verschiedene Erfahrungen gemacht.

Sie kamen eigentlich gut zurecht und waren mit den Erfolgen zufrieden. Sie haben die erlernten Techniken angewandt und der Schmerz ist in seiner Bedeutung in den Hintergrund getreten. In der Routine des Alltags ist es aber nicht leicht, sich bei den vielen Pflichten und Aufgaben, die Sie haben, weiterhin die Zeit für Entspannung oder Bewegung einzuplanen. Auch haben Sie nur im Ansatz geschafft, das zu ändern, was Sie eigentlich ändern wollten und sollten. Nun merken Sie, dass der Schmerz wieder mehr in den Vordergrund rückt ...

Oder Sie haben es geschafft, die für Sie wichtigen Verfahren in Ihren Tagesablauf einzuplanen und auch einiges zu ändern, aber Ereignisse „von außen“, wie berufliche oder private Veränderungen, haben Sie aus der Bahn geworfen und nun meldet sich der Schmerz wieder ...

Oder Sie kamen mit den bisherigen Belastungen einigermaßen zurecht, aber nun sind neue körperliche Beschwerden aufgetreten ...

Oder Sie haben durch den anderen Umgang mit sich selbst nun einen neuen Zugang zu Ihren Gefühlen und Bedürfnissen und merken, dass Sie etwas ändern möchten, aber Hilfe bei der Umsetzung brauchen, da der Schmerz sich wieder meldet ...

Oder Sie möchten Beziehungen zwischen Ihnen und Ihrem Umfeld besser verstehen oder aber die Funktion des Schmerzes. Sie merken, dass ein „ich kann nicht“ manchmal einfacher ist als ein „ich will nicht“ ...

Oder ...

## Vorbereitungstag auf die Schmerztherapie-Intensivwoche

Eine Woche vor Aufnahme in das Gruppenprogramm der Schmerztherapie-Intensivwoche findet ein Vorbereitungstag statt. An diesem Tag wird in Einzelgesprächen mit den Therapeuten und im Gruppensetting erarbeitet, was **Ihre ganz individuellen körperlichen und psychischen Therapieziele** für diese Behandlungseinheit sind. Eine weitere diagnostische Abklärung steht dabei nicht im Vordergrund, wird aber wenn nötig veranlasst. Wichtig ist, dass Sie in Absprache mit den Therapeuten für sich das Ziel so genau wie möglich umschreiben können.

Das gegenseitige Kennenlernen in der Gruppe an diesem Tag ist ein weiterer Schwerpunkt und Voraussetzung für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Jeder sollte von jedem die Ziele kennen, sodass Sie sich auch gegenseitig unterstützen können. Es hat sich erwiesen, dass so auch in nur einer Woche ein konzentriertes Arbeiten mit produktivem und zufriedenstellendem Ausgang erreicht werden kann.

Wenn Sie bereit sind, sich diesem intensiven Stabilisierungsprogramm anzuschließen und sich in der Gruppe zu öffnen, kommen Sie für dieses Programm infrage.

## Behandlungselemente

Im Alltag ist es erwiesenermaßen schwer, die erlernten und erreichten Ziele zu halten. Pflichten von außen und der sogenannte innere Schweinehund von innen, machen es manchmal nicht leicht, Vorsätze auch in die Tat umzusetzen. Um Ihnen zu helfen, den **Erfolg zu sichern** oder evtl. im Laufe von Monaten **neu aufgetretene Lebensereignisse** zu bewältigen, ebenso **neu dazugekommene körperliche Beschwerden**, bieten wir das hier beschriebene Programm an.

- psychotherapeutische Gruppe
- Entspannungstraining
- Edukation und Patientenschulung
- medizinische Trainingstherapie
- Optimierung der medikamentösen Therapie
- nicht medikamentöse Therapie
- Einzelgespräche bei besonderer Indikation

Die gesamte Therapie findet in einer Gruppe von acht Patienten statt. Die Teilnahme an dem oben beschriebenen Vorbereitungstag ist Pflicht, da nur so das Pensum des Intensivprogramms in so kurzer Zeit zu bewältigen ist.

Ein konstantes Therapeutenteam wird Sie intensiv medizinisch und psychotherapeutisch begleiten.