

Anmeldung

Spezialsprechstunde „Schmerz und Psyche“

Wir bieten Ihnen im Rahmen einer therapeutischen Gruppe unter fachkundiger Leitung Hilfen an, Lösungsstrategien zu entwickeln und lebenspraktische Veränderungen einzuleiten. Melden Sie sich in unserer psychiatrisch-psychotherapeutischen Sprechstunde für Schmerzpatienten und schildern Sie uns Ihr Anliegen. Vereinbaren Sie hierzu einfach einen Termin mit uns unter der **Telefonnummer 0234 5077-1246**.

Bei der somatischen Therapie Ihrer Schmerzen arbeiten wir eng mit den entsprechenden Abteilungen verschiedener Krankenhäuser zusammen. Sie bleiben natürlich weiter in Behandlung bei Ihrem niedergelassenen Arzt.

Erweist sich eine weitergehende Einzel-Schmerzpsychotherapie als hilfreich, kooperieren wir mit den verschiedenen Schmerzambulanzen in der Region.

Track-Konzept

Das Track-Konzept im LWL-Universitätsklinikum Bochum sieht keine strikte Trennung zwischen stationärer, tagesklinischer und ambulanter Behandlung vor. Vielmehr orientiert sich die Behandlung an den individuellen Krankheitsbildern der Patienten, die modular abgestuft, diagnosespezifisch, für jedermann in seelischer Not in der Kontinuität eines Teams aus Ärzten, Psychologen, Pflegenden sowie verschiedenen Spezialtherapeuten („alles aus einer Hand“) je nach Schweregrad stationär, teilstationär oder ambulant erfolgt.

Tracks

Anfahrt & Kontakt

von der A 40 kommend: Ausfahrt Bochum Stadion • 3. Straße rechts in die Küppersstraße • bis zum Ende, dann rechts in die Klinikstraße • nächste Straße rechts in die Alexandrinenstraße

aus allen anderen Richtungen: siehe Anfahrtsplan
mit öffentlichen Verkehrsmitteln: ab Hbf. mit der U-Bahn 308/318 bis Haltestelle Planetarium



LWL-Universitätsklinikum Bochum der Ruhr-Universität Bochum

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Adresse: Alexandrinenstraße 1-3
44791 Bochum

Telefon: 0234 5077-0

Fax: 0234 5077-1719

E-Mail: info-uk@wkp-lwl.org

Internet: www.lwl-uk-bochum.de



LWL-Universitätsklinikum Bochum
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Präventivmedizin

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



Track 4

Affektive Störungen

Spezialsprechstunde „Schmerz und Psyche“

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Schmerzteufelskreis

Schmerzen helfen uns, auf uns acht zu geben, da sie eine Alarmreaktion im Körper auslösen und äußerst unangenehm sind. Lassen die Schmerzen aber nach überschaubarer Zeit nicht von selbst nach oder bleiben unbehandelt, so können sie chronisch werden.

Den Teufelskreis durchbrechen

Die meisten Menschen reagieren auf lange andauernden Schmerz mit Niedergeschlagenheit, ziehen sich zurück und reduzieren ihre körperliche Aktivität. Diese Verhaltensweisen sind sehr verständlich, doch führen sie leicht in einen Teufelskreis des Schmerzes, denn je mehr Sie sich auf den Schmerz konzentrieren und unter ihm leiden, desto eher verstärkt er sich.

Wir entwickeln im Rahmen einer therapeutischen Gruppe gemeinsam mit Ihnen neue Strategien und üben alternative Verhaltensweisen ein, die Ihnen helfen können, Ihre Schmerzen besser zu bewältigen.



Entspannung

Menschen mit permanenten Schmerzen leiden mit großer Wahrscheinlichkeit auch unter Verspannungen. Diese führen aber auf Dauer zu zusätzlichen Schmerzen, entweder indem sie den ursprünglichen Schmerz verstärken oder indem sie noch andere Körperregionen in Mitleidenschaft ziehen.

Dagegen hilft Entspannung. Für Schmerzpatienten ist es daher wichtig, Entspannungstechniken zu erlernen.

Wir bieten Ihnen in unserer Gruppe die Möglichkeit, sich mit unterschiedlichen Entspannungstechniken, wie z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Atementspannung, vertraut zu machen.

Leben mit Schmerzen

Schmerz ist ein natürliches und sinnvolles Warnsystem unseres Organismus, das jeder von uns kennt und das uns hilft, beispielsweise Gefahren zu vermeiden oder uns zu schonen, während eine Verletzung heilt. Wird Schmerz jedoch chronisch, so verliert er seine Warnfunktion und wird zur Dauerbelastung in unserem Leben, die uns tagtäglich zermüht.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, nach einer ausführlichen Anamnese in einer Gruppe unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin und eines Arztes neue Strategien zu erlernen, die Ihnen helfen sollen, Ihren Schmerz besser zu bewältigen. Weiterhin können Sie sich hier mit anderen Betroffenen austauschen und so dem Schmerz die Herrschaft über Ihr Leben nehmen.

Aktivität

Chronische Schmerzen führen oft zu einer Einschränkung der Aktivität. Besonders sportliche Betätigungen werden vermieden, aber auch soziale Kontakte und Hobbys vernachlässigt.

Aktiv den Alltag selbstbestimmen

So kann sich das Leben immer mehr auf den Schmerz fokussieren. Es hat sich aber gezeigt, dass Menschen, deren Leben stark vom Schmerz bestimmt wird, auch stärker unter ihm leiden. Deshalb geht es in unserer Gruppe auch darum, Ihre Aktivität zu fördern bzw. gemeinsam mit Ihnen neue Aktivitäten zu finden, denen sie trotz oder mit Schmerzen nachgehen können. Auch alte Aktivitäten lassen sich wieder aufleben.

