



Dr. phil. Jan Hauser, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Tel. 078 633 29 74, EMail: [auskunft@da-sein.ch](mailto:auskunft@da-sein.ch), Homepage: [www.da-sein.ch](http://www.da-sein.ch)

Adresse: Praxis Dr. med. Markus Süss, Bahnhofstrasse 4, 9630, Wattwil, Tel. 071 988 44 55

## Lebendigkeit trotz Schmerzen

Ambulantes Gruppentraining  
für Menschen mit chronischen Schmerzen



Achtsame Auseinandersetzung mit Körper, Gedanken  
und Gefühlen. Einen anderen Umgang mit  
Beschwerden erlernen.

### Die Gruppe trifft sich wie folgt:

- Ort: Praxis Dr. med. M. Süss  
Bahnhofstrasse 4  
9630 Wattwil
- Zeit: Zweiwöchentlich am Mittwoch 18:30 bis 20:00 Uhr
- Dauer: 6 Abende  
(im Anschluss ist eine Teilnahme an einer zweiwöchentlichen Übungs- und Austauschgruppe möglich)
- Beginn: Einstieg bei Zyklus-Beginn (ungefähr alle 12 Wochen)  
nach Vorgespräch mit Dr. med. M. Süss und  
Dr. phil. J. Hauser
- Leitung: Dr. phil. Jan Hauser, Psychotherapeut FSP
- Kosten: Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen

### Kontakt:

Dr. med. M. Süss Tel. 071 988 44 55

Dr. phil. J. Hauser Tel. 078 633 29 74, Email: [auskunft@da-sein.ch](mailto:auskunft@da-sein.ch)

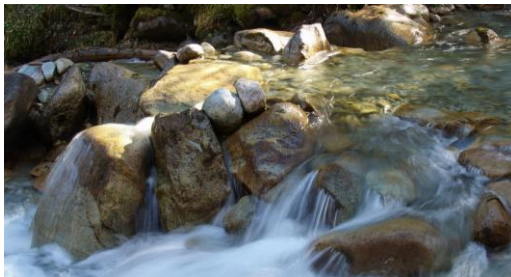
### **Das Gruppentraining richtet sich an Menschen,**

- die durch anhaltende bzw. wiederkehrende Schmerzen und körperliche Beschwerden in ihrer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind
- bei denen durch Angst vor Schmerz zusätzliche Anspannung entsteht und die dadurch in ihrem Alltag und in ihren Beziehungen beeinträchtigt sind
- welche an zusätzlichen Beschwerden, wie Schlafstörungen, Nervosität, Verlust von Lebensfreude und anderen Stress-Symptomen leiden
- die Möglichkeiten einer Schmerzlinderung entdecken wollen
- die lernen wollen, den Körper achtsam zu bewegen und in einen entspannten Zustand zu bringen.

### **Inhalte:**

- Besprechen und Erproben von Zugängen zu Achtsamkeit und Akzeptanz, zum Lockern des automatischen Denkens, zu Wertorientierung und engagiertem Handeln, in aufbauender Weise.
- Einfache QiGong Körperübungen unter Rücksichtnahme auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden
- Informationen zu Schmerzen (insbesondere zu chronischen Schmerzen) und zum Umgang mit Schmerzen

### **Ziel ist die Verbesserung ihrer Lebensqualität**



### **Voraussetzungen für die Teilnahme:**

- Frauen und Männer ab 18 Jahren mit anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen, Fibromyalgiesyndrom, somatoforme Schmerzstörung, chronischen Kopf- oder Rückenschmerzen, chronischen Gelenkschmerzen.
- Offenheit, neue Sicht- und Verhaltensweisen inner- und ausserhalb der Gruppe auszuprobieren.
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme an den Gruppensitzungen.
- Körperliche Aspekte der chronischen Schmerzen sollten durch den Hausarzt oder einen Facharzt abgeklärt sein.
- Verständigung in deutscher Sprache
- Bereitschaft an einer Fragebogenbefragung teilzunehmen (je vor und nach dem Zyklus von 6 Abenden).



*Wenn der Geist sich verändert, verändert sich die Welt*

John O'Donohue