

Die Kosten

Die Kosten für die schmerzpsychotherapeutische Einzeltherapie werden von den privaten und gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Ein entsprechender Antrag wird zusammen mit dem Therapeuten gestellt.

Ihr Vorteil - viele Möglichkeiten - vertrauensvolle, professionelle und individuelle Behandlung

- professionelle und individualisierte Behandlung durch Psychotherapeuten mit der Weiterbildungsqualifikation „Spezielle Schmerzpsychotherapie“
- interdisziplinäre Vernetzung durch Anbindung an eine Schmerzkonferenz und fachlichem Austausch mit einweisenden Ärzten
- Qualifizierte Informationen bezüglich weiterer Hilfsangebote für chronische Schmerzpatienten, z.B. Spezialkliniken oder Selbsthilfegruppen

Anmeldung und Kontakt

Tel.: 040 600 5530-0
Email: schmerzambulanz@mvz55.de

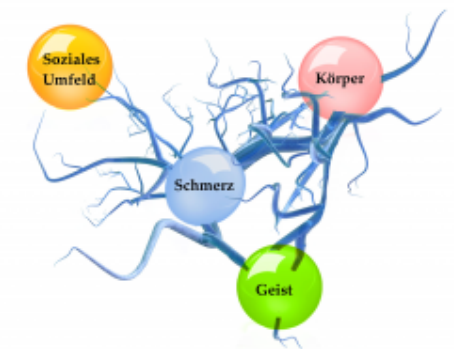
Ort: MVZ Alter Wall 55
Psychotherapeutische Schmerzambulanz
1. OG

Alter Wall 55
20457 Hamburg

MVZ ALTER WALL 55
Alter Wall 55 in 20457 Hamburg
Tel.: 040 600 5530-0 Fax: 040 600 5530-99

Spezielle Schmerzpsychotherapie

für Patient:innen mit chronischen Schmerzen



Die psychische Seite des Schmerzes verstehen,
Belastungen bewältigen,
mehr Lebensqualität gewinnen



Psychische Faktoren bei chronischen Schmerzen

Viele Patient:innen mit chronischen Schmerzen sind irritiert, wenn Sie den Rat von ihrem Arzt erhalten, psychotherapeutische Unterstützung bei der Bewältigung der Schmerzen zu suchen. „ich bilde mir die Schmerzen doch nicht ein“ ist häufig die erste Reaktion.

Es ist eine veraltete - und dennoch weiterhin verbreitete - Annahme, dass chronische Schmerzen entweder allein körperliche oder allein psychische Ursachen haben.

Fakt ist: Chronische Schmerzen werden immer von sowohl körperlichen als auch psychischen Faktoren beeinflusst.

Daher ist in vielen Fällen neben der ärztlichen Behandlung von Schmerzen auch eine ambulante spezielle Psychotherapie notwendig und hilfreich.

Dabei ist das Ziel, mit Ihnen herauszuarbeiten, wie Sie mit ihrem Schmerz umgehen und mit Ihnen gemeinsam andere, hilfreiche Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

Ziele in der Therapie

Eine zentrale Frage aus psychotherapeutischer Sicht ist: Wie gehen Betroffene mit ihren Schmerzen um? Ungünstige Verhaltensweisen im Umgang sind z.B. ängstliche Vermeidung körperlicher Aktivität, eine aufmerksamkeitsfokussierte Schmerzverarbeitung oder ein übertriebenes „Durchhalte-Verhalten“.

Auch andere psychosoziale Faktoren können den Schmerz ungünstig beeinflussen, wie zum Beispiel eine hohe Stressbelastung am Arbeitsplatz oder im Privatleben.

Die Therapie setzt an diesen psychologischen Faktoren an, insbesondere geht es um die Veränderung der gedanklichen Bewertungen und des Verhaltens selbst.

Die Ziele sind:

- verbesserte Schmerzkontrolle
- aktive Schmerzbewältigung
- Umgang mit Belastungen und Stress
- Förderung der Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität

Inhalt Ihrer Behandlung

- Ausführliche psychologische Diagnostik
- Schmerzbezogene Psychoedukation
- Einzelpsychotherapie (Verhaltenstherapie)
- bei Bedarf Gruppenangeboten zur Gesundheitsförderung:
Progressive Muskelentspannung, Yoga und Achtsamkeitstraining

Ablauf:

Sie werden nach Ihrer Anmeldung zu einem Erstgespräch eingeladen. Zunächst folgt eine ausführliche Eingangsdiagnostik durch Gespräche mit dem Schmerzpsychotherapeuten und Testdiagnostik. Die Ergebnisse der Diagnostik werden mit Ihnen besprochen und auf dieser Grundlage wird ein gemeinsamer Behandlungsplan erstellt.

Eine Vernetzung mit allen Behandlern für eine interdisziplinäre Schmerztherapie ist uns sehr wichtig.