



PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE BIEL GMBH

# Weg vom Schmerz rein ins Leben

Informationskurs in 2 Modulen, damit Sie in Zukunft  
Schmerzsituationen im Alltag aktiv verändern können



Leiden Sie an anhaltenden oder immer wiederkehrenden Schmerzen?  
Beeinträchtigen die Schmerzen Ihren Alltag und Ihre Arbeitsfähigkeit?  
Dann besuchen Sie unseren Kurs, um Schmerzsituationen aktiv zu verändern.

## SCHMERZEN SIND VIELSCHICHTIG

Egal, wo es schmerzt und wie lange es bereits schmerzt, Schmerz betrifft den ganzen Menschen und sein soziales und berufliches Umfeld. Verschwinden die Schmerzen nicht mehr oder treten immer wieder auf, spricht man von chronischen Schmerzen. Die Ursachen von chronischen Schmerzen sind vielschichtig. Physischer, psychischer und psychosozialer Stress beeinflussen sich gegenseitig und somit die Schmerzsituation.

## Das können Sie tun

Je besser Sie den Schmerz, die Schmerzmechanismen und einflussnehmenden Faktoren verstehen, desto gezielter können Sie die Schmerzsituation beeinflussen. Negative Folgen chronischer Schmerzen können reduziert und die Lebensqualität deutlich verbessert werden.

Zusammen mit dem Wissen, das wir Ihnen in unserem Kurs über Schmerz und Schmerzbewältigungsstrategien vermitteln, haben Sie die Möglichkeit Ihre Schmerzsituation zu verändern, mit Ihren Schmerzen im Alltag besser umgehen zu können.

## ZIEL DES KURSES

Der Kurs hat zum Ziel Menschen mit chronischen Schmerzen und deren Angehörigen mehr Wissen über Schmerz zu vermitteln. Wissen über:

- den Unterschied von akutem und chronischem Schmerz
- die vielfältigen bio-psycho-sozialen Ursachen und Unterhaltungsfaktoren von chronischen Schmerzen
- Behandlungs- und Bewältigungsstrategien von chronischen Schmerzen

## AUFBAU DES KURSES

Der Schmerzkurs wird in 2 Modulen à 4x2 Lektionen vermittelt. Das 2. Modul muss nicht zwingend besucht werden.

- Modul 1: Vermitteln der theoretischen Grundlagen und Vorstellen der Schmerzbewältigungsstrategien
- Modul 2: Individuelle Arbeit der Teilnehmer an der Implementation der persönlichen Schmerzbewältigungsstrategien

Weg vom Schmerz, rein ins Leben

## Kursleitung

Silvia Längin und Andrea Grass, diplomierte Ergotherapeutinnen FH und anerkannte Schmerztherapeutinnen der Swiss Pain Society (SPS)

## Anmeldung

Silvia Längin und Andrea Grass  
Praxis für Ergotherapie Biel GmbH  
Zentralstrasse 47, 2502 Biel  
info@ergotherapie-biel-bienne.ch  
032 323 47 48

## Kursort

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der Praxis statt, Gruppengrösse max. 4–5 Teilnehmer. Kursbeginn, Daten und Zeiten entnehmen Sie bitte unserer Website

## Kurskosten

Mit einer Anmeldung für Ergotherapie und begründeter Diagnose werden die Kosten durch die Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Selbstzahler: 300.–/Modul

[www.ergotherapie-biel-bienne.ch](http://www.ergotherapie-biel-bienne.ch)