

Wozu Psychotherapie bei Schmerz?

Psychotherapeutische Ansätze sind wirksam bei chronischen Schmerzerkrankungen und können bei der Vorbeugung von Migräne Effekte erzielen, die mit denen medikamentöser Ansätze vergleichbar sind. Schwerpunkte sind die Stress- und Schmerz- bzw. Krankheitsbewältigung. Depression und Ängste können sich bei schwerer Belastung im Verlauf zusätzlich entwickeln, die Lebensqualität beeinträchtigen und auch Schmerz ungünstig beeinflussen.

Die Teilnahme und Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist *nur nach einem psychotherapeutischen Vorgespräch* im Kopfschmerzzentrum Frankfurt möglich.

Die Kosten für die Behandlung werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.



Gruppenleitung

Dipl.-Psych. Anna-Lena Guth
Psychologische Psychotherapeutin
Spezielle Schmerzpsychotherapie

So erreichen Sie uns

Dalbergstraße 2a

65929 Frankfurt am Main

☎ 069 – 204 368 60

☎ 069 – 204 368 610

✉ info@kopfschmerz-frankfurt.de



Mit der Bahn

Haltestelle Bahnhof Frankfurt-Höchst, in 250 m Entfernung

Mit dem Auto

Parkhaus Höchst, in 300 m Entfernung
Königsteiner Str. 28b, 65929 Frankfurt/Main

Parkhaus Königsteiner Straße, in 300 m Entfernung
Emmerich-Josef-Straße 24-28, 65929 Frankfurt/Main

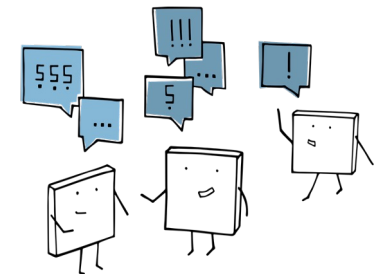
Parkplatz Höchst Bahnhof, in 200 m Entfernung
Dalbergstraße P1

Höchster Markt 6, in 500 m Entfernung

65929 Frankfurt am Main
(nur möglich Mo, Mi, Do 9:00-18:00 Uhr, Di, Fr 15:00 – 18:00 Uhr)



Psychotherapeutische Gruppen und Kurse



www.kopfschmerz-frankfurt.de

Besser mit Migräne leben

über die Teilnahme an der Gruppe Migräne- und Kopfschmerzmanagement (4 Termine mit Dauer 50 min, 2 Termine mit Dauer 100 min)

Sie können im Kurs erlernen, wie sie einen ausbalancierten Lebensstil umsetzen, mit Ängsten vor Attacken umgehen, welche Strategien in der Migräneattacke hilfreich sind, wie sie Belastungen reduzieren und ausgleichen und wie sie mit Kopfschmerztriggern umgehen. Sie verstehen, welche Faktoren bei Migräne bedeutsam sind und wie sie selbst aktiv Einfluss nehmen können.

Nächste Gruppen:

Beginn Oktober (Freitag, 15:30 Uhr):
28.10.22; 11.11.22 (Doppelstunde);
25.11.22; 9.12.22; 13.1.23
(Doppelstunde); 20.1.23

Beginn Februar 2023 (Freitag, 16:00
Uhr):
3.2.23; 17.2.23 (Doppelstunde); 24.2.23;
17.3.23; 24.3.23 (Doppelstunde); 7.4.23

Bei Interesse mailen Sie an:
info@kopfschmerz-frankfurt.de

Stress effektiv bewältigen

über die Teilnahme an der Stressbewältigungsgruppe (4 Termine, Dauer 100 min.)

Stressbewältigung dient der Senkung des Grundanspannungsniveaus. Im Rahmen der nichtmedikamentösen Kopfschmerzprophylaxe kann so zusätzlich auf die Kopfschmerzhäufigkeit Einfluss genommen werden. Im Kurs werden unterschiedliche Strategien erlernt, mit Stress umzugehen und die Belastung zu lindern oder auszugleichen, etwa Strategien zum „Nein-sagen“, zum Zeitmanagement und zur Entspannung.

Nächste Gruppen:

Beginn September (Mittwoch, 18 Uhr):
15.9.22 (**Donnerstag**); 05.10.22;
12.10.22; 26.10.22

Beginn November: (Montag, 18:00 Uhr):
7.11.22; 14.11.22; 28.11.22; 12.12.22

Beginn Januar 2023:
9.1.23; 16.1.23; 6.2.23; 20.2.23

Depression aktiv behandeln

in der Depressionsgruppe (8 Probetermine, Dauer 50 min., Verlängerung um 12 Termine im Verlauf möglich)

Sie lernen Auslöser und Einflussfaktoren für depressive Verstimmungen kennen und erfahren, wie Sie aktiv zur Besserung beitragen können. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Behandlungsmethoden. Im Fokus steht ein lösungsorientiertes Vorgehen, bei dem eigene Stärken eingebracht werden und Selbstvertrauen gefördert wird. Genießen und positive Aktivitäten werden genauso thematisiert wie der Umgang mit Problemen, Schlafstörungen und Stress.

Nächste Termine Donnerstag, 17 Uhr:

November 10.11.22, 17.11.22,
Dezember: 1.12.22, 8.12.22; 15.12.22,
Januar: 12.1.23, 19.1.23
Februar: 2.2.23, 9.2.23; 16.2.22
März: 16.3.23; 30.3.23
April: 6.4.23; 13.4.22; 20.4.23

