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:

Februar: 1.2.24, 15.2.24
März: 7.3.24
April: 4.4.24, 18.4.24
Mai: 16.5.24
Juni: 6.6.24, 13.6.24
Juli: 11.7.24, 18.7,24

Wozu Psychotherapie bei Schmerz?

Psychotherapeutische Ansätze sind wirksam bei chronischen Schmerzerkrankungen und können bei der Vorbeugung von Migräne eine Wirksamkeit erzielen, die mit der medikamentöser Ansätze vergleichbar ist. 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

www.kopfschmerz-frankfurt.de

Psychotherapeutische Gruppen und Kurse

Gruppengröße 3-9 Teilnehmer

KOPFSCHMERZ ZENTRUM FRANKFURT

Dalbergstraße 2a
65929 Frankfurt am Main
069 – 204 368 60
069 – 204 368 610
info@kopfschmerz-frankfurt.de

Besser mit Migräne leben

über die Teilnahme an der Gruppe Migräne- und Kopfschmerzmanagement (2 Termine mit Dauer 50 min, 3 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 April: **Freitag, 16:00 Uhr**
5.4.24 (Doppelstunde)
12.4.24 (Doppelstunde)
19.4.24 (Doppelstunde)
03.5.24 (Doppelstunde)

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

Achtsamkeit im Alltag üben

Über die Teilnahme an der Achtsamkeitsgruppe (4 Termine, Dauer 100 min)

Achtsamkeit kann helfen, die Körper- und Stresswahrnehmung zu verbessern, weshalb sie auch zur Stressbewältigung genutzt wird. Sie kann auch bei der Regulation belastender Emotionen unterstützen. Daher werden sie zur nichtmedikamentösen Behandlung von Kopfschmerz empfohlen.

Nächste Gruppe:
Beginn Juni, Montag, **18:00 Uhr**
10.6.24 (Doppelstunde)
1.7.24 (Doppelstunde)
8.7.24 (Doppelstunde)
22.7.24 (Doppelstunde)

Mit Clusterkopfschmerz umgehen

Clusterkopfschmerztage
(2 Termine samstags, Dauer 200 min)

Die Lebensqualität ist bei Clusterkopfschmerz meist stark beeinträchtigt. Die Gruppe gibt Strategien für die akute Attacke und allgemeine Hilfestellungen zur Krankheit und deren Bewältigung.

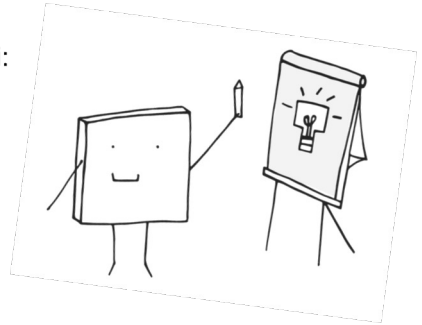
Nächste Clusterkopfschmerztage:
Samstag, **9:30-13:00 Uhr**
20.4.24
25.5.24

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 Kopfschmerz-häufigkeit 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:
Montag, 18:00 Uhr

Beginn März:
11.3.24
25.3.24
8.4.24
15.4.24

Beginn Mai:
6.5.24
13.5.24
27.5.24
3.6.24