

Depression aktiv behandeln

(8 Probetermine, Dauer: 50 Minuten, 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.

Wann: donnerstags, 17:00 Uhr:

Aktuelle Gruppentermine:



www.kopfschmerz-frankfurt.de

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

Psychotherapeutische Gruppen und Kurse

Gruppengröße 3-9 Personen



Dalbergstraße 2a

65929 Frankfurt am Main

☎ 069 – 204 368 60

☎ 069 – 204 368 610

✉ info@kopfschmerz-frankfurt.de



Besser mit Migräne leben

(2 Termine, Dauer: 50 Minuten,
3 Termine, Dauer: 100 Minuten)

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.

Wann: **freitags, 16:00 Uhr**

Mit Clusterkopfschmerz umgehen

Clusterkopfschmerztage
(2 Termine, Dauer: 200 Minuten)

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

Wann: **samstags, 9:30-13:00 Uhr**

Allgemeine Schmerzbewältigung

(4 Termine, Dauer: 100 Minuten)

In der Gruppe werden Sie mehr über Schmerzen lernen. Sie werden erfahren, welche Einflussfaktoren es gibt, und Ressourcen kennen lernen, die Ihnen im Umgang mit Ihren Schmerzen helfen können. Sie erlernen eigene Grenzen und Bedürfnisse besser zu erkennen, schmerzbezogene Ängste zu bewältigen und wieder aktiver an Ihrem Alltag teilzunehmen. In dieser Gruppe geht es nicht ausschließlich um Kopfschmerzen, sondern um Schmerzen aller Art.

Wann: **dienstags, 9:00 Uhr**

Stress effektiv bewältigen

(4 Termine, Dauer: 100 Minuten)

Stressbewältigung dient der Senkung des Grundanspannungsniveaus und der Vorbeugung von Kopfschmerzen. 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.

Wann: **montags, 18:00 Uhr**

Achtsamkeit im Alltag üben

(4 Termine, Dauer: 100 Minuten)

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.

Wann: **montags, 18:00 Uhr**

Selbstfürsorge, Selbstvertrauen

(4 Termine, Dauer: 100 Minuten)

Im Kurs wird vermittelt, wie Sie mehr positive Selbstzuwendung und Selbstachtsamkeit aufbauen können. Sie lernen Ihren inneren Kritiker erkennen und diesen entkräften und Ihr Leben wieder stärker an den eigenen Bedürfnissen auszurichten.

Wann: **dienstags, 9:00 Uhr**

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