

## Zertifizierungen



## Kontakt

### Asklepios Klinik Nord - Heidberg

Zentrum für Verhaltensmedizin

Chefarzt Sarang Thakkar

Leitung Dipl.-Psych. Dr. Marion Hagemann-Goebel

Tangstedter Landstr. 400

22417 Hamburg

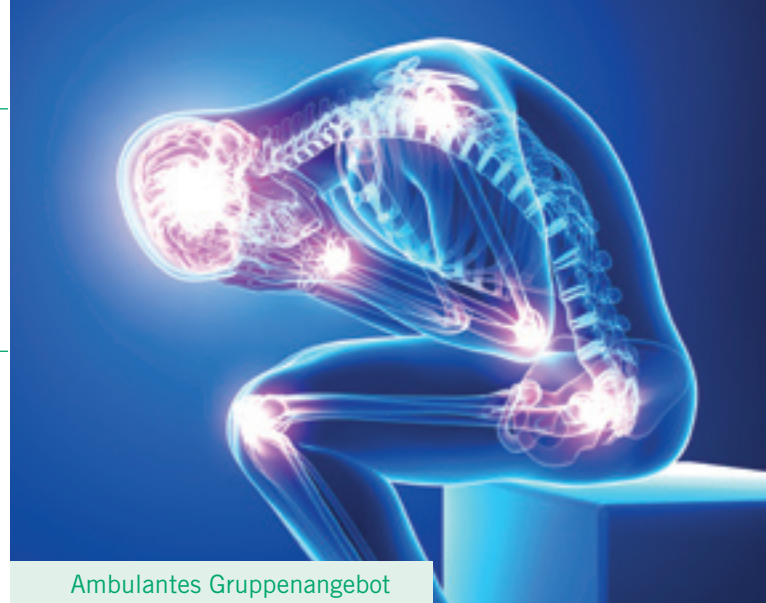
Tel.: (0 40) 18 18-87 33 00

verhaltensmedizin.nord@asklepios.com

www.asklepios.com/nord

### So kommen Sie zu uns

U1 bis Langenhorn Markt, umsteigen in Bus 192 Richtung Glashütte Markt bis Haltestelle Klinikum Nord, Heidberg oder U1 bis Kiwittdamm, erst links, dann rechts durch das Tweeltenmoor (ca. 10 Minuten Fußweg).



Ambulantes Gruppenangebot

# Umgang mit chronischen Schmerzen





## Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn Sie unter chronischen Schmerzen leiden, haben Sie wahrscheinlich schon vieles versucht, um mit diesen Beschwerden besser zurechtzukommen, sie zu „bewältigen“. Jeder Patient entwickelt seine ganz persönlichen Strategien im Umgang mit den Schmerzen, aber nicht alle erweisen sich langfristig als hilfreich. Im Gegensatz zu akuten Schmerzen werden chronische Schmerzen erheblich dadurch beeinflusst, wie wir mit ihnen umgehen. Wie wir uns verhalten, wie wir uns fühlen und was wir über den Schmerz denken – das alles beeinflusst, wie wir den Schmerz insgesamt erleben. Hier setzt die psychologische Schmerzbewältigung an.

Wir möchten Ihnen mit unserem Gruppenangebot unterschiedliche Möglichkeiten der Schmerzbewältigung vorstellen. Gemeinsam mit anderen Betroffenen können Sie neue Strategien kennenlernen, ausprobieren und verbessern, um Ihren individuellen Weg im Umgang mit den Schmerzen zu finden.

**Ihr Team des Zentrums für Verhaltensmedizin**

## Unser Gruppenprogramm

- Erlernen eines Entspannungsverfahrens
- Umgang mit Stimmungstiefs
- Stressbewältigung
- Schmerzen als private und berufliche Herausforderung
- Umgang mit Ängsten und Überforderung

Die Gruppe trifft sich im **Zentrum für Verhaltensmedizin der Asklepios Klinik Nord - Heidberg (Haus 1, 2. OG, Raum 210)**.

Weitere Informationen können Sie bei unseren Gruppenleiterinnen erfragen:

Dipl.-Psych. Hannah Grigull  
Tel. (0 40) 18 18-87 31 07  
h.grigull@asklepios.com

Dipl.-Psych. Katja Reinsch  
Psychologische Psychotherapeutin  
Tel. (0 40) 18 18-87 31 27  
k.reinsch@asklepios.com