

Migräne- und Kopfschmerzgruppe - Kopfweh bewegt

Ende April startet neu eine Gruppe für Kopfschmerz und Migränebetroffene am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich unter schmerzpsychologischer und sportphysiotherapeutischer Leitung.

Die Gruppe ist gedacht für Personen, die ein regelmässiges Entspannungs- und Ausdauertraining zur Kopfschmerzlinderung in ihren Alltag integrieren möchten. Nachgewiesenermassen sind Behandlungsprogramme, die neben medikamentösen Maßnahmen auch Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie, Entspannungsmassnahmen sowie körperliches Training kombinieren, effektiver als einzelne Behandlungsverfahren und sollten diesen vorgezogen werden (Gaul et al. 2011; Wallasch & Kropp, 2012). Wie so oft, ist die Theorie klar, die praktische Umsetzung aber nicht so einfach... die Unterstützung einer Gruppe von Mitbetroffenen kann dabei sehr motivierend sein.

Im Vordergrund unseres Programms stehen drei Aspekte:

- Erstellen eines individuellen Trainingsplans und Durchführen eines Ausdauertrainings mit kompetenter sporttherapeutischer Unterstützung
- Einüben verschiedener Entspannungstechniken
- Information und Austausch zum Umgang mit Kopfschmerzen und Migräne

Die Gruppe ist so aufgebaut, dass ca 1x/ Monat (anfangs häufiger) ein Gruppentreffen stattfindet. Dieses dient dem Austausch sowie der Vorbereitung und Besprechung der Erfahrungen im Alltag. Zudem wird jedes Mal eine Entspannung durchgeführt, die auf dem Smartphone aufgenommen werden kann zur Unterstützung der Übungen zuhause.

Daneben führen die Teilnehmer selbstständig individuell bzw. selbstorganisiert in Kleingruppen ihr Lauftraining oder andere Ausdauersportart z.B. Schwimmen, Biken durch und führen dazu ein Trainingstagebuch.

Zusätzlich kann bei Bedarf ein Einzelcoaching zum Trainingsaufbau durchgeführt werden.

Ort: Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich, Attenhoferstrasse 9, 8032 Zürich
www.psychologie.uzh.ch/de/fachrichtungen/klipsypt/AVV/angebot.html

Termine: Dienstag, 16.30-18.00

25.4.2017, 2.5.2017, 23.5.2017, 13.06.2017, 11.07.2017, 22.08.2017, 12.09.2017

Kosten: Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist möglich und kann im Vorgespräch abgeklärt werden.

Anmeldung: Dr. phil. Ursula Galli, u.galli@psychologie.uzh.ch, 076/ 343 4522

Leitung: Dr. phil. Ursula Galli, eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Co-Leitung: Susann Büsser, Sportphysiotherapeutin, www.susannbuesser.ch