

TEK – Training Emotionaler Kompetenzen Ambulante psychotherapeutische TEK-Gruppe für Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten

TEK ist ein gruppenbasiertes Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation für Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten.

Leistungsangebot der ambulanten Psychotherapie für Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten

Es finden wöchentlich, 12 Mal in Folge, Gruppensitzungen à 90 Minuten statt. Themen wie Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation werden aufgegriffen. Die positive Wirkung der verschiedenen Übungen soll unmittelbar erlebt und erfahren werden. Das Training ist auch als mögliche Ergänzung zu anderen Therapien gedacht.

Ziele der ambulanten Psychotherapie für Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten

- Verbesserung der Stressregulation
- Förderung der Selbstwertregulation
- Verbesserung des Umgangs mit negativen Gefühlen
- Steigerung der Lebenszufriedenheit
- Bewältigung psychischer Störungen und Probleme
- Stabilisierung von Therapieerfolgen
- Verhinderung von Rückfällen

Wann ist der Besuch der ambulanten psychotherapeutischen TEK-Gruppe für Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten sinnvoll?

- Es liegt eine andauernde Schmerzproblematik vor.
- Es besteht eine Veränderungsbereitschaft.
- Die Teilnahme bedingt gute Deutschkenntnisse.
- Erforderlich ist auch die Bereitschaft, sich mit seiner eigenen Lebenssituation in einer Gruppe auseinanderzusetzen.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mit einem ärztlichen Überweisungsschreiben mit Fragestellung und kurzer Zusammenfassung der Krankengeschichte.
(Siehe auch www.reha-rheinfelden.ch)

Für die Durchführung sind mindestens vier Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer pro Gruppe notwendig.

Kosten

Die Kostenübernahme erfolgt in der Regel durch die Krankenkasse.

Therapiedaten

Donnerstag, 16.15 bis 17.45 Uhr
12 Sitzungen insgesamt

Auskunft

Reha Rheinfelden
Salinenstrasse 98
4310 Rheinfelden

Telefon 061 836 51 51
Fax 061 836 52 52
www.reha-rheinfelden.ch