

## SCHMERZZENTRUM

# Psychologische Schmerztherapie

Die psychologische Schmerztherapie ist Bestandteil des multidisziplinären Schmerzzentrums des Kantonsspitals Graubünden. Wir unterstützen Menschen mit chronischen Schmerzen (z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, Morbus Bechterew, etc.).

Schmerzen haben nicht nur verschiedene Ursachen, sie beeinflussen uns auch auf verschiedenen Ebenen: Körperlich, im Verhalten, in unserem Denken und Fühlen. Mit unserem psychotherapeutischen Angebot helfen wir unseren Patientinnen und Patienten, besser mit Schmerzen und deren Folgen umgehen zu können. Das Ziel ist, das Leiden zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern.

In der Gruppe oder in Einzelbehandlungen werden folgende Therapieformen angewendet:

- Wissensvermittlung, um zu verstehen, wie Schmerzen entstehen.
- Entspannungstechniken zur Schmerzlinderung und zum Stressabbau.
- Allgemeine Psychotherapie, um Lebensschwierigkeiten und Probleme zu verarbeiten.
- Hypnosetherapie und imaginative Verfahren zur Veränderung der Schmerzwahrnehmung und -stärke.
- Verhaltenstherapie, um neue Wege im Umgang mit den Schmerzen aufzubauen.
- Kognitive Therapie, um besser mit Emotionen und Gedanken umzugehen.
- ACT (Akzeptanz und Commitment Therapie), um die psychische Anpassungsfähigkeit zu erhöhen.

Welche Therapieform die Richtige ist, wird individuell mit jeder Patientin und jedem Patienten gemeinsam festgelegt. Durchgeführt wird die psychologische Schmerztherapie von Fachpsycholog:innen für Psychotherapie mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung chronischer Schmerzen.

Das ist ein Angebot des Kantonsspitals Graubünden. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne via Hausarzt schriftlich oder telefonisch entgegen.

**Kantonsspital Graubünden**

Schmerzzentrum

Loëstrasse 99, 7000 Chur

[schmerz@ksgr.ch](mailto:schmerz@ksgr.ch)

+41 81 255 20 61

[ksgr.ch/schmerzzentrum](https://ksgr.ch/schmerzzentrum)

   KantonsspitalGR