



Mag.ª Dr.ª Petra Schadenhofer, MSc

- Präventiv- & Sozialmedizin (Applied Medical Sciences - Public Health, Medizinische Universität Wien)
- Psychotherapie (Logotherapie & Existenzanalyse), Donauuniversität Krems
- Biofeedback- & Neurofeedbacktherapie (Europäische Biofeedback-Akademie, Sigmund-Freud-Universität Wien)
- Geschlechtsspezifische Stressprävention
- Gesundheitswissenschaften (UNIT Hall/Tirol)
- Expertin im Schmerzmanagement
- Pflegepädagogik (Universität Wien)
- Staatlich geprüfte Fitinstruktorin (Bundessportakademie Wien)
- Übungsleiterin für Lach-Yoga (Original Dr. Katarina's School of Laughter Yoga, India mit Elementen der ViennaAcademy of Laughter)



Institut für Gesundheit & Management

Dr. Schadenhofer Petra

Kontakt:

Telefon: (+43) 0664 9311826
E-Mail: office@praxis-schadenhofer.at
Büro: 3370 Ybbs/Donau, Mühlweg 2
Ordination: 3370 Ybbs, Stauwerkstraße 12/Top 2

www.praxis-schadenhofer.at

- Mitglied der ÖGGSM (Österreichische Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin)
- Mitglied der International Society of Gender Medicine
- Mitglied der ÖGPH (Österreichische Gesellschaft für Public Health) und der EUPH (European Public Health Association)
- Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback
- Mitglied des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP)
- Mitglied des Niederösterreichischen Landesverbandes für Psychotherapie (NÖLP)

Multimodale Schmerztherapie

in der Ordination des Instituts für
Gesundheit & Management Ybbs



**„Die Seele nährt sich von dem
worüber sie sich freut“**

(Aurelius Augustinus)

Eine ganzheitliche Schmerztherapie berücksichtigt neben den Schmerzen auch Begleitprobleme, wie z.B. Schlafstörungen, Erschöpfung, depressive Stimmung, Unsicherheit, Ängste, Einsamkeit.

Im Verlauf der Therapie werden konkrete Schritte zur Überwindung bestehender Probleme und Herausforderungen erarbeitet und bei Bedarf in begleitenden Einzelgesprächen auf ihre persönliche Lebenssituation angepasst.

**Sie erhalten Unterstützung, damit auch bei
Ihnen wieder die Sonnenseiten Ihres Lebens
in den Vordergrund treten können.**

**NEUES ANGEBOT
FÜR SCHMERZPATIENT:INNEN
IN YBBS/DONAU**

**Therapiegruppe
für Schmerzpatient:innen**

**IN YBBS
ab Oktober 2024**

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
von 18:00 bis 19:30 Uhr

Kosten: € 50,- für 90 Min.

(Kassenzuschuss Stand 01.01.2024:
ÖGK ca. € 12,10; BVA ca. € 15,60; SVS ca. € 15,01)

max. 9 Teilnehmer:innen

**Institut für Gesundheit & Management
Stauwerkstraße 12/Top 2, 3370 Ybbs**

Anmeldung unter:

Tel.: 0664/9311826
mail: office@praxis-schadenhofer.at

**INSTITUT FÜR
GESUNDHEIT & MANAGEMENT
YBBS/DONAU**



Dr. Schadenhofer Petra

**THERAPIEGRUPPE BEI
CHRONISCHEN SCHMERZEN**



Zielgruppe:

Die wöchentlich stattfindende Therapiegruppe ist vor allem für Patient:innen mit chronischen Schmerzen ausgerichtet (z.B. Rücken-, Kopf-, Bauchschmerzen, Migräne, Fibromyalgie, Rheuma, Kieferschmerzen, Gelenks- und Knieschmerzen).

Ziele:

- Informationen über die Schmerzentstehung, die Wahrnehmung und die Auswirkungen von Schmerzen
- Persönliche Erkenntnisse über die Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischen Schmerzen gewinnen
- Erlernen eines hilfreichen Umgangs mit Schmerzen (Schmerz-Bewältigungsstrategien)
- Erkennen, welche Rolle die eigenen Gedanken spielen
- Wiedergewinn von Lebensqualität, damit Sie wieder zu einem erfüllten und freudvollen Leben finden können.

Inhalte:

- Informationen über die Wechselwirkungen zwischen chronischen Schmerzen und dem psychischen Wohlbefinden wie auch dem Verhalten der Betroffenen und Ihrem sozialen Umfeld.
- Wo liegen trotzdem noch eigene Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten?
- Gleichzeitig werden in dieser Gruppe hilfreiche Möglichkeiten der Bewältigung und des Umgangs mit chronischen Schmerzen eingeübt und besprochen.

Wir können den Wind nicht ändern, aber ressourcen- und sinnorientiert die Segel setzen und so den richtigen Weg zu mehr Lebenszufriedenheit wählen

**„Unter Gesundheit verstehe ich nicht Freisein
von Beeinträchtigungen,
sondern die Kraft, mit ihnen zu leben“
(Johann Wolfgang von Goethe)**

Chronische Schmerzen beeinflussen nicht nur unseren Körper, sie machen uns auch psychisch anfällig oder krank. Wenn der Schmerz kommt und nicht mehr geht, wird unsere Lebensqualität, unsere Arbeitsfähigkeit, aber auch unsere Lebensfreude beeinträchtigt... am meisten jedoch leidet unsere Psyche, leiden wir als Mensch.

**Bei Schmerzen beeinflussen
körperliche, psychische und soziale
Beeinträchtigungen unser Wohlbefinden!**

**Effiziente Schmerztherapie berücksichtigt
daher folgende vier Ebenen:**

Körperliche Ebene

Psycho-somatischer Ansatz
Geschlechtsspezifischer Ansatz

***Kognitive Ebene
(Gedanken)***

***Emotionale Ebene
(Gefühle)***

Problem- und Werteanalyse
Ressourcenanalyse und -aktivierung

Verhalten

Selbstbestimmtes Entscheiden & Gestalten
Persönlicher „Notfallkoffer“



**„Wende dich der Sonne zu,
dann lässt du den Schatten hinter dir“**