

Migräne- und Kopfschmerzgruppe

Kopfweh bewegt gemeinsam

Im **März 2018** startet erneut eine Gruppe für Kopfschmerz- und Migränebetroffene am Psychotherapeutischen Zentrum der Universität Zürich

Die Gruppe ist gedacht für Personen, die ein **regelmässiges Ausdauertraining in ihren Alltag integrieren** möchten, denn moderates Ausdauertraining gehört zu den **empfohlenen wirksamen Verhaltensmassnahmen bei Migräne und Kopfschmerz**. Wie so oft, ist die Theorie klar, die praktische Umsetzung aber schwierig und mit Unterstützung einer Gruppe von Mitbetroffenen ist vieles einfacher.

Die Gruppe ist so aufgebaut, dass 1x / Woche ein gemeinsamer Lauftreff stattfindet. Daneben trainieren alle TeilnehmerInnen möglichst 2x / Woche selbstständig individuell (auch andere Ausdauersportarten wie Schwimmen, Biken) und führen ein Trainingstagebuch. Das erste und letzte Treffen ist zeitlich länger und dient dem Austausch sowie Besprechen der Erfahrungen im Alltag.

Zusätzlich kann bei Bedarf ein sportphysiotherapeutisches Einzelcoaching zum Trainingsaufbau oder eine schmerzpsychologische Beratung bzw. Therapie durchgeführt werden.

Daten: 13.3.2018 – 29.5.2018 (11x, ohne 1.5.2018)

Zeiten: Dienstag, 17.00 – 18.00 (13.3. und 29.5.: 17.00 – 18.30)

Teilnehmeranzahl: 5-10

1. Treffen, 13.3.18: Psychotherapeutisches Zentrum der Universität Zürich, Attenhoferstrasse 9, 8032 Zürich

Lauftreff: Aussensportanlage Irchel oder Käferberg (definitiver Ort wird noch bekannt gegeben)

Das Training findet bei jedem Wetter statt.

Eine Kostenübernahme bzw. -beteiligung durch die Krankenkassen ist möglich und kann im Vorgespräch abgeklärt werden.

Anmeldung: Ursula Galli, u.galli@psychologie.uzh.ch, 076/ 343 4522 oder
Susann Büsser, kontakt@susannbuesser.ch, 076 / 508 45 45

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

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

www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/hea/klipsypt/AVV/angebot/migraeneundkopfschmerzgruppe