

875	Schmerzen verstehen lernen – Impulse für den Umgang mit Schmerz und eine Verbesserung der Lebensqualität
Ziel	Das Referat gibt verständliche Einblicke in das Thema Schmerz und zeigt auf, wie ein besseres Schmerzverständnis dazu beitragen kann, mit dem Schmerz besser umgehen zu können und ihn unter Kontrolle zu bekommen.
Inhalt	<p>Chronische und akute Schmerzen betreffen uns alle – weil wir selbst daran leiden oder weil wir in der Familie oder im Freundeskreis Betroffene begleiten. Schmerz ist nicht nur ein körperliches Phänomen, sondern auch ein emotionales und soziales. Doch: Was ist Schmerz eigentlich? Und was können wir tun, um besser mit ihm umzugehen?</p> <ul style="list-style-type: none">• Was ist Schmerz? Grundlagen einfach erklärt• Warum Aufklärung Schmerzen lindern kann• Praktische Tipps für den Alltag und den Arbeitsplatz• Rolle von Psyche, Bewegung und Lebensstil im Allgemeinen
Zielgruppe	Interessierte Personen – ganz ohne medizinisches Vorwissen
Dauer/Zeit	Dienstag, 28. April 2026, 19.00 – 21.00 Uhr
Gruppengrösse	mindestens 10 Personen
Kursleitung	Irene Wicki, Physiotherapeutin, MSc in Pain, Dozentin
Kursort	bwz uri, Attinghauserstrasse 12, 6460 Altdorf, Aula
Kursgeld	CHF 40.00
Mitbringen	Schreib- und Notizmaterial
Anmeldeschluss	06.04.2026 online via Anmeldeformular