

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

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?

- 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