885	**Schmerzen verstehen lernen – Impulse für den Umgang mit Schmerz und eine Verbesserung der Lebensqualität**
Ziel	Im Zusammenhang mit Schmerz existieren viele Mythen. Zum Beispiel darüber, was Schmerz bedeutet und wie man sich verhalten soll, wenn man Schmerzen hat. Das Referat gibt verständliche Einblicke in das Thema und zeigt auf, wie ein besseres Schmerzverständnis dazu beitragen kann, mit dem Schmerz besser umgehen zu können und ihn unter Kontrolle zu bekommen. Zudem erfahren Sie, welche wichtige Rolle die betroffene Person bei der Behandlung von Schmerzen spielt.
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, 16. März 2027, 19.00 – 21.00 Uhr
Gruppengrösse	ab 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	23.02.2027 online via Anmeldeformular