

PROGRESSIVE RELAXATION

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Multimodale Stresskompetenz
Beratung ♦ Diagnostik ♦ Training ♦ Therapie ♦ Supervision

LEITLINIE ZUR DURCHFÜHRUNG VON KURSEN UND RICHTLINIE ZUR FORTBILDUNG VON KURSLEITERN/INNEN

Ziele der Progressiven Relaxation

Als gesundes Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung wird Entspannung in den Alltag integriert. Die Fähigkeiten zur körperlichen und seelischen Selbstregulation dienen der allgemeinen gesundheitsförderlichen Prävention und Unterstützung der Salutogenese. Gefördert werden:

- Konzentrationsfähigkeit, Selbstruhigstellung, Gelassenheit, Stärkung der Selbstverantwortung;
- Fähigkeiten zur Selbststeuerung auf physiologischer, kognitiver, emotionaler und Verhaltensebene,
- Fähigkeiten zur Selbstregulierung vegetativer Funktionen, organismischer Reaktionen und gesunder Verhaltensweisen,
- Sensibilisierung der Wahrnehmung von Körpervorgängen, von Körpersignalsystemen;
- Wahrnehmungserhöhung von positiven Körperempfindungen, der Innenschau, der Selbsterkenntnis,
- Reduktion von belastendem Stresserleben,.
- Im therapeutischen Rahmen einsetzbar in der Störungs-/Krankheitsbehandlung sowie in der Nachsorge

Voraussetzungen für anerkannte PR - Kursleiter:

1. Diplom - Psychologinnen und Diplom - Psychologen Ärzte und Ärztinnen, Studenten und Studentinnen der Psychologie, welche ihr Vordiplom bereits absolviert haben und sich auf den klinischen und / oder den ABO-Bereich orientieren. Personen von Gesundheitsberufen, psychosozialen und pädagogischen Berufe mit adäquater zu belegender Voraussetzung können an der Fortbildung teilnehmen (vgl. auch Qualitätsvoraussetzungen des Handlungsleitplanes der GKV)
2. Besondere Kenntnisse in Psychophysiologie, Psychopathologie, Persönlichkeitspsychologie, Sozialpsychologie, Gruppendynamik, Psychohygiene, Selbsterfahrung, Krisenintervention, pädagogische Psychologie.
3. Fortbildung als PR - Kursleiter/in (60 Std. s.u.),
4. Verpflichtung zur Anwendung dieser Richtlinien bei der Durchführung eigener Kurse.
5. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Fähigkeiten durch Fortbildung und Supervision.

Eingangsbedingungen für einen PR-Kurs:

- Möglichst Vorgespräch mit den einzelnen Klienten (zumindest Gruppenvorgespräch und/oder Fragebogenerhebung) zur Klärung von Motivation und Indikation.
- Bereitschaft zum täglichen Üben (ca. 10 Minuten) in der Übungsphase (ca. 2 Monate). Danach Aufrechterhaltungsübungen ca. 3 x wöchentlich
- Anwendung des Gelernten.

Voraussetzung beim Klienten:

1. Freiwillige und eigenverantwortliche Teilnahme
2. Kooperationsbereitschaft.

Methodische und didaktische Aspekte:

• Ganzheitlicher Therapienansatz:

Psychosomatischer Ansatz, Kooperation zwischen Klient u. Behandler, psychotherapeutische Interventionen.

• Körperorientierte Methode:

So wenig wie möglich suggestive Unterstützung, Nutzung der Kontraste von Muskelan- und Entspannung zur Entspannungsförderung.

• Unbedingte Kontrolle:

Besprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen.

• Dauer eines Kurses:

6 - 10 Sitzungen (möglichst mit Intensivierungssitzungen)

• Zeit einer Sitzung:

30 - 90 Minuten (ziel- und teilnehmerabhängig)

• Gruppengröße:

Grundkurse: ca. 6 - 12 Personen

• Alter:

Ab ca. 6 Jahren in speziellen Kinderkursen.

• Räumliche Gegebenheiten:

In der ersten Lernphase möglichst ruhige Umgebung, nach einigen Tagen Transfer in schwierige Situationen.

• Haltungen:

Eine dem Training förderliche Sitz- oder Liegehaltung. Nach einiger Zeit zur Erleichterung des Transfers in den Alltag auch weniger bequeme Haltungen.

• Aufklärungen:

Wenn Elemente aus den anderen Therapierichtungen verwendet werden, den Klienten darüber aufklären.

• Tonträger:

Kritischer Umgang mit Tonträgern. Aufklärung über Vorteile und Nachteile; Tonträger eventuell selbst besprechen lassen und den Übungsfortschritten

**RICHTLINIE ZUR FORTBILDUNG VON KURSLEITERN/INNEN - PROGRESSIVE RELAXATION (PR) -
FORTBILDUNGSREIHE**

angleichen (sonst Lernbehinderung!).

• **Musik:**

Wenn Musik, dann ruhegetönte Musik (Sonaten, Chansons, Programmmusik oder spezielle Entspannungsmusik). Wirkungen der Zusatzbeeinflussung besprechen.

• **Sitzungsinhalte:**

Einführung in Theorie u. Rahmenbedingungen/ Kontext der PR;

Die einzelnen Übungen gemeinsam durchführen und besprechen, Wahrnehmungen und Empfindungen besprechen, Psychosomatische Zusammenhänge besprechen, eventuell Konflikte bearbeiten;

Die Anspannungsstärke soll submaximal sein und nach 7-8 Sekunden wieder gelöst werden. Während der Spannungsphase sollen keine schmerzhaften Empfindungen hervorgerufen bzw. vorhandene Schmerzen sollen durch die Kraft der Anspannung nicht verstärkt werden. Beim Spannungsregulierungstraining ist diese Regel sinngemäß zu beachten.

Der Hinweis bei Jacobson, die Anspannung mehrere Minuten aufrechtzuerhalten (several minutes), ist als überholt anzusehen und wegen möglicher Schädigungen der Trainierenden inakzeptabel.

• **Evaluation:**

Schriftliche oder mündliche Überprüfung der

Therapieergebnisse

• **Erfolgskriterien:**

Realisierung der Formelinhalte (subjektiv/ objektiv)
Verringerung der Symptome (subjektiv/ objektiv) (kurzzeitig/ langfristig),

Veränderung der Stressverhaltensweisen (Coping - Strategien, Fremdberichte).

Veränderung der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen).

Integration in den Alltag,

• **Indikationen:**

Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Salutogenese, psychosomatische Störungen, psychovegetative Fehlsteuerungen, Körperliche Funktionsstörungen; Organerkrankungen bei betroffenem Nerven- Muskel- oder Kreislaufsystem, Konflikte und Probleme (bei ganzheitlichem Kursaufbau)

• **Kontraindikationen:**

Absolute Kontraindikation bei schwerer akuter Psychose. Relative bei Neigung zu Überanstrengung, Muskelkrämpfen und Muskelerkrankungen; Einzelfallanpassung.

• **Nachbetreuung:**

Z. B. Schriftliche Nachbefragung, Sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskursus.

RICHTLINIEN zur FORTBILDUNG als PR-KURSLEITER

Qualifikationsstufen

Ausbildungsvoraussetzungen	Inhalte der Fortbildung	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen
PR - KursleiterInnen		
Diplom der Psychologie oder andere Gesundheitsberufe. (s.o. bei Voraussetzungen)	Selbsterfahrung Grundstufe Theorie/Didaktik/ Methodik / Metatechniken Selbsterfahrung f. Fortgeschrittene Praxis unter Supervision Supervision	15 Std. Selbsterfahrung * 20 Std. Fortbildung 10 Std. für Fortgeschrittene 10 Std. Kursdurchführung 5 Std. Supervision
Ausbilder von KursleiterInnen		*) bei anerkannten KursleiterInnen
zusätzlich zu den o.g. Bedingungen Klin. Psychologe (BDP) oder Psychologischer Psychotherapeut oder abgeschlossene Therapieausbildung, 2 Jahre Lehrerfahrung in der Durchführung eigener Kurse mit Dokumentation von mindestens 10 Kursen.	Ausbilderqualifizierung	10 Std. Hospitation/Co – Leitung in mindestens einem Kursleiterfortbildungskurs 20 Std. Supervision in PR Kolloquium

Ein Zertifikat kann erlangen, wer...

über die absolvierten Kurse schriftliche Bestätigungen / Nachweise vorlegt. Zwischen dem ersten und dem letzten Kurs muss ein Zeitabstand von mindestens sechs Monaten liegen. Andere Teilnahmebescheinigungen werden in der Regel anerkannt, wenn deren Curricula den Qualifikation der Fortbildungsvorgaben entspricht. Voraussetzung zum Erwerb des Zertifikats zur Kursleitung "Progressive Relaxation" ist das Diplom in Psychologie oder ein äquivalenter staatlicher Abschluss in anderen Gesundheitsberufen. Aufgrund der vorgelegten Fortbildungsnachweise wird nach Prüfung ein Zertifikat ausgestellt, welches die Befähigung zur Durchführung von Kursen zur progressiver Relaxation bescheinigt.

Mit der Zertifizierung verpflichtet sich der Kursleiter/ die Kursleiterin, die Durchführungsrichtlinien von Kursen zur Stressreduktion und Entspannung zu beachten, um das erreichten Qualitätsniveau zu gewährleisten und um durch kontinuierliche kollegiale Fortbildung die Qualitätssicherung zu fördern.

Anmerkung:

Das Institut ist bei der PTK Bayern akkreditiert, entsprechend des Stundenumfanges werden Fortbildungspunkte vergeben.
Die Fortbildung ist von dem Bundesverband der AOK und anderen Krankenkassen anerkannt. (PR-RILI-V3.doc)