

Psychologische Fachgruppe

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training ♦ Progressive Relaxation ♦ Hypnose ♦ Biofeedback

www.Entspannungsverfahren.com

LEITLINIEN ZUR DURCHFÜHRUNG VON KURSEN UND RICHTLINIEN ZUR FORTBILDUNG VON TRAINERINNEN MULTIMODALE STRESSKOMPETENZ (ST)

Ziele der multimodalen Stresskompetenz

- ♦ Der multimodale Charakter des Trainingsprogramms Stresskompetenz drückt sich in der ganzheitlichen Betrachtung psychischer, biologischer und sozialer Ebenen des Stressgeschehens aus.
- ♦ Der modifizierte Umgang mit Gefühlen und ihr Einfluss auf das Handeln wird als entscheidend für eine nachhaltige Verbesserung der Stresskompetenz angesehen.
- ♦ Theorie und Methodik basieren auf der rational - emotiven und kognitiven Verhaltenstherapie, sowie auf den Erkenntnissen über Entspannungsverfahren.
- ♦ Im Mittelpunkt steht die Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen im privaten und beruflichen Bereich, sowie im sonstigen sozialen Kontext.
- ♦ Erstrebenswert ist
 - die Verbesserung differenzierter Reaktionen auf Belastungen,
 - die Steigerung der Belastbarkeit im biologischen, psychischen und sozialen System der Person.
 - die Minderung von Häufigkeit und/oder des Ausmaßes von Belastungen.

Beschreibung der Inhalte

Das Konzept "Multimodale Stresskompetenz" versteht sich als ganzheitliches Stressmanagement, das abzielt auf

- ♦ Modifikation kognitiver Bewertungen und des Verhaltens in Stresssituationen und vor potenziellen Überlastungssituationen,
- ♦ Verbesserung von Stressresistenz (auch über Änderungen des Ernährungsverhaltens und Bewegungsgewohnheiten).

In allen Vorgehensweisen werden die drei Ebenen des **biologischen, psychischen und sozialen** Systems einer Person berücksichtigt. Die Regulierungsmethoden orientieren sich daran und beziehen das gesamte Stressgeschehen mit ein:

- ♦ von Gewohnheiten im Vorfeld, über
- ♦ das akute Stressereignis und
- ♦ dem erlebten Stresszustand,
- ♦ der darauffolgenden Stressreaktion bis hin zu
- ♦ den Stressfolgen und
- ♦ den überlastungsbedingten chronischen Gesundheitsschäden und psychosomatischen Erkrankungen.

Als wesentliche Komponenten von Stresskompetenz und Problemlösefähigkeit werden betrachtet

- ♦ Selbststeuerung und Möglichkeit, auf das Umfeld Einfluss nehmen zu können.
- ♦ Selbstakzeptanz und Toleranz gegenüber Dritten.

Die Ressourcen und die Eigenaktivität der Persönlichkeit werden angesprochen und die Handlungskompetenz im Umgang mit stressauslösenden Situationen gefördert.

Die Teilnahmebedingungen

Von den Klienten wird eine freiwillige, eigenverantwortliche und regelmäßige Teilnahme sowie Kooperationsbereitschaft erwartet; ein unauffälliger Gesundheitszustand ist Voraussetzung.

Die folgenden Module stehen im Vordergrund:

- ♦ **Wissen** über die mit dem Stressgeschehen verbundenen psychischen, körperlichen, sozialen Prozesse.
- ♦ **Fähigkeit** zur Reflexion und Analyse stressrelevanter Aspekte der eigenen Person und der Umgebung.
- ♦ **Strategien** und Methoden zur Regulierung von biologischem, psychischem und sozialem Stressgeschehen. (Problemlösung, kognitive Um- und Neubewertung, Spannungsausgleich, Genießen, Gestaltung sozialer Beziehungen u.ä.).
- ♦ **Einüben von Fertigkeiten** (mentaler Techniken, Techniken der Selbstregulierung und Motivierung) zur Förderung biopsychosozialer Stabilität gegenüber Stress und zur individuell- und anforderungsbezogenen Regulierung von Stresserleben und -belastung.

Methodik

Das Training kann sowohl in der Gruppe als auch individuell gestaltet werden.

Auf der Grundlage erwachsenenpädagogischer Methoden wird stressreduziertes Lernen ermöglicht.

Im Mittelpunkt stehen Problemlöse- und Reduktionsstrategien, die von Ergebnissen und Erfahrungen aus der bisherigen Stressforschung (z.B. Lazarus, Nitsch, Vester, Meichenbaum) flankiert werden.

Gefördert werden Selbstwahrnehmung und Selbstregulation.

Weitere wesentliche Bestandteile sind ein anerkanntes Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Relaxation sowie körperorientierte Verfahren, z.B. Bewegungselemente aus Taiji und Qigong.

Wirkungen

Durch dieses Programm werden die Kursteilnehmer befähigt, ihre subjektive Belastungswahrnehmung zu korrigieren, negative Befindlichkeitsaspekte zu reduzieren und insgesamt die Stresskompetenz zu stärken.

Didaktik

- ♦ **Dauer eines Kurses:** 12-15 Termine,
 - einmal wöchentlich oder
 - Blocktermine 2 x 2 Tage oder
 - Intervall/Block
- ♦ **Zeit einer Sitzung:** ca. 120 Minuten,
- ♦ **Gruppengröße:** 6 - 12 Teilnehmer
- ♦ **Alter:** Erwachsene, keine Begrenzung für ältere Menschen bei ausreichender geistiger und körperlicher Belastungsfähigkeit
- ♦ **Ehepaare** sollten möglichst nicht gemeinsam an einer Gruppe teilnehmen

Eingangsbedingungen für einen Präventionskurs

1. Durch Vorgespräche oder zu Kursbeginn ist eine Vorauswahl der Teilnehmer sinnvoll (insb. Bezüglich der Ausschlusskriterien).
2. Günstig ist eine dem Kurs vorgeschaltete Informationsveranstaltung („Schnupperstunde“).
3. Klärung der Bereitschaft
 - zur Compliance, den ganzen Kurs über aktiv mitzuarbeiten.
 - zur Anwendung der Gelernten und zur Integration in den Alltag.

4. Aktive Mitarbeit bei den „Hausaufgaben“.

Qualitätsmerkmale

- ◆ **Evaluation:** Schriftliche oder mündliche Überprüfung der Trainings- und Therapieergebnisse.
- ◆ **Erfolgskriterien:**
Realisierung der Kursinhalte (subjektiv/ objektiv),
Veränderung des Stresserlebens und der Erlebnisqualitäten (Erlebnisbeschreibungen) und Veränderung von Verhaltensweisen (Coping – Strategien) und Eigenschaften,
Verringerung der Symptome (subj./obj.) (kurzzeitig/ langfristig)
- ◆ **Indikationen:**
Allgemeine Gesundheitsvorsorge, Förderung der Salutogenese,
Abbau von Stressbelastungen und psychosomatischen Beeinträchtigungen, Psychovegetativen Übersteuerungen, Körperliche Funktionsstörungen
Konflikt- und Problembearbeitung (bei ganzheitlichem Kursaufbau).
- ◆ **Ausschlusskriterien**
Das Programm zur multimodalen Stresskompetenz soll bei den fol-

genden Beeinträchtigungen und Krankheiten dann nicht durchgeführt werden, wenn die geistigen Möglichkeiten zur Durchführung des Trainings nicht gegeben sind oder wenn zu befürchten ist, dass das Störungsbild bzw. die Krankheit sich verschlechtern würde:

- ◆ Psychiatrisch behandlungsdürftige Erkrankungen (Akute Psychose)
- ◆ Stark beeinträchtigende somatische Erkrankungen
- ◆ Ausgeprägte neurotische oder somatoforme Störungen
- ◆ Suchtproblematik
- ◆ Akute existentielle Belastung
- ◆ Parallel stattfindende psychotherapeutische Behandlung

Nachbetreuung

Z. B. Schriftliche Nachbefragung, Sporadische Zusammenkünfte, Intensivierungskursus, Weiterführung in einem Vertiefungskurs.

RICHTLINIEN zur FORTBILDUNG von DIPLOM-PSYCHOLOGEN/INNEN als anerkannte TRAINER/IN für MULTIMODALER STRESSKOMPETENZ

Qualifikationsstufen	Ausbildungsvoraussetzungen	Zeitliche und inhaltliche Mindestvoraussetzungen*	Inhalte der Fortbildung
Anerkannte/r Trainer/in Multimodale Stresskompetenz	Diplom der Psychologie Qualifikationsnachweis für AT/PR oder äquivalenter Qualifikationsnachweis	16 Std. Basiskompetenzen 16 Std. Didaktik/ Methodik 8 Std. konzeptionskonforme Fortbildungsbausteine nach individuellem Bedarf	Rational-emotive und kognitiv-behaviorale Analyseverfahren, Wahrnehmungssensibilisierung Problemlöse- und Kompetenz-Strategien, Um- und Neubewertungen sowie entsprechende Trainingsformen z.B. Genusstraining, suggestive Methoden, Qigong, Feldenkrais, Yoga, Selbst-, Zeit-Konfliktmanagement, gesundes Ernährungsverhalten, Entspannung am PC etc.
Ausbilder/in von Trainer/innen in multimodaler Stresskompetenz	Anerk. Stresskompetenztrainer, Klinischer Psychologe BDP oder Psych. Psychotherapeut oder andere anerk. Therapieausbildg.	16 Std. Hospitation 16 Std. Co – Leitung 8 Std. Supervision Kolloquium mit Ank.komm. Mind. 2 J. Lehrerfahrung nach der vorausgeg. Qualifikation. 3 (Kursablaufs-) Dokumentationen.	Stresskompetenzfortbildungsseminar, Ausbilderqualifizierung in multimodaler Stresskompetenz,

* bei Fachgruppen- /BDP - anerkannten Ausbildern/innen von MMSK-Trainern

Anerkennungskommission

Vorstand der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychologen Akademie des BDP.

Nachweis

Voraussetzung zum Erwerb des Qualifikationsnachweises Stresskursleitung "Multimodale Stresskompetenz" ist das Diplom in Psychologie sowie der qualifizierte Nachweis mit 60 Fortbildungsstunden bezüglich über die Kenntnisse zur Vermittlung von Entspannungsverfahren (z.B. der Qualifikationsnachweis zu AT oder PR). Über die absolvierten Kurse sind schriftliche Bestätigungen/Nachweise vorzulegen. Externe Trainer der Multimodalen Stresskompetenz werden in der Regel anerkannt, wenn deren Qualifikation den Richtlinien der Fachgruppe entspricht.

Aufgrund der vorgelegten Fortbildungsnachweise entscheidet die Anerkennungskommission über die Erteilung von Qualifikationsnachweisen. Die Qualifikationsinhaber sollen Mitglied der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren sein, um die mit dem Qualifikationsnachweis verbundene Verpflichtung zur Beachtung der Richtlinien für die Durchführung von Kursen zu gewährleisten und um durch kontinuierliche kollegiale Fortbildung die Sicherung des erreichten Qualitätsniveaus zu fördern.

Qualifikationsnachweise

Die zu vergebenden Qualifikationsnachweise lauten:
„Dipl.-Psych. NN hat von der Anerkennungskommission der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren aufgrund seiner/ihrer Fortbildung nach den Richtlinien für die Fortbildung von Diplom-PsychologInnen den Qualifikationsnachweis erhalten:

„Anerkannte/r Trainer/in Multimodale Stresskompetenz und hat den erforderlichen konzeptionskonformen Fortbildungsbaustein NN mit X Std. nachgewiesen.“

„Anerkannte/r Ausbilder/in von Trainer/innen Multimodale Stresskompetenz“

Diese Richtlinien wurden von einer Arbeitsgruppe der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren erarbeitet, am 10.05.2002 der Mitgliederversammlung vorgelegt, beraten, modifiziert und verabschiedet. Die Mitgliederversammlung kann mit zweidrittel Mehrheit Veränderungen dieser Richtlinien beschließen. Inkrafttreten am 10.05.2002. Modifiziert nach dem Beschluss der MV vom 04.05.2005/25.05.2006 Aktuelle Fassung 9/2006. FGRi-ST-4