



Psychosomatische Entspannung (PSE)

LEIT- UND RICHTLINIEN ZUR WEITERBILDUNG

- PSYCHOSOMATISCHES ENTSPANNUNGSTRAINING IN PRÄVENTION UND THERAPIE -

Ziele des Psychosomatischen Entspannungstrainings in Prävention und Therapie

Das Psychosomatische Entspannungstraining (PSE) ist ein integratives Entspannungsverfahren, welches verschiedene Entspannungsmethoden miteinander verknüpft, verändert und zu leicht erlernenden Übungen variiert. Es strebt bei jeder seiner Übungen sowohl psychische (seelische) als auch somatische (körperliche) Entspannung an. Das PSE verfolgt dabei in erster Linie das Ziel, Menschen in zeitökonomischer Weise eine Auswahl von Methoden zu vermitteln, die ihnen mit Sicherheit eine gewisse spürbare Entspannungswirkung unter eigener Kontrolle auch unter ungünstigen äußeren und inneren Bedingungen ermöglicht.

Sehr viele von individuellen Wahlmöglichkeiten eines eigenen Zugangs zur psychosomatischen Entspannung, wie sie bei der psychologischen Einzelbehandlung gegeben sind, können in einem Gruppentraining umgesetzt werden. Insbesondere wird die Notwendigkeit einer Dosierbarkeit von Entspannung entsprechend äußerer Umstände oder innerer Bedürfnisse berücksichtigt. Das PSE kommt so auch denjenigen Menschen entgegen, die sonst ein Entspannungstraining schnell wieder aufgeben, weil sie zu wenig Gelegenheit zu seiner Ausübung finden, oder denjenigen, die bei einer unkontrolliert tiefen Entspannungswirkung wegen deren Ungewohntheit Angst bekommen könnten, welche die positive Wirkung der Entspannung sofort wieder zunichtemachen kann.

Das Psychosomatische Entspannungstraining (PSE) kann sich als Ergänzung oder Alternative für Personen lohnen, die Autogenes Training (AT) oder Progressive Relaxation (PR) schon kennengelernt haben. Als Ergänzung zum AT oder zur PR lohnt sich das PSE, a) wenn nach zusätzlichen Entspannungsmöglichkeiten für Situationen gesucht wird, in denen die für AT bzw. PR erforderlichen Körperhaltungen nicht eingenommen werden können, b) wenn man mit AT oder PR noch nicht so weit gekommen ist, neben der körperlichen Entspannung auch gedanklich zur Ruhe zu kommen, c) wenn in besonders angespannten Zuständen AT oder PR nicht wie sonst gelingt, d) wenn nach zusätzlichen Möglichkeiten gesucht wird, um sich von anderen unbemerkt im Alltag zu entspannen und e) wenn nach zusätzlichen gezielt einsetzbaren Entspannungsmöglichkeiten für spezielle Situationen, spezielle körperliche Verspannungen oder spezielle seelische Probleme gesucht wird.

Inhaltliche Aspekte

Ganzheitlicher Ansatz in Prävention u. Therapie:

Psychosomatischer Ansatz, Vertrauensvolle Kooperation zwischen Klient/-in u. Behandler/-in, auch begleitend zu psychotherapeutischer Intervention.

Die Übungen

orientieren sich an den systematischen Entspannungsverfahren, an Qigong und an ausgewählten Bewegungsübungen aus dem gesundheitssportlichen Bereich.

Sitzungsinhalte auf Basis psychologisch fundierter Interventionen

Ausgehend von einer Abklärung und Ausschluss möglicher Kontraindikationen erfolgt eine Aufklärung über Ablauf, Wirkungen, mögliche Nebenwirkungen; bei Bereitschaft auf Seiten der Klienten, psychologische und therapeutische Nutzung, Rücknahme, Nachbesprechung des Erleben.

Umgang mit den Übungen

Es werden nicht nur unterschiedliche Standardübungen in lockerer Folge, sondern auch verschiedenartige Einzelübungen und Varianten vermittelt,

um unterschiedliche Zugänge zur psychosomatischen Entspannung zu ermöglichen.

Kontrolle der Effekte (unbedingt erforderlich):

In der Reflexion der erlebten Übungsphänomene, Wahrnehmungen und Empfindungen werden psychische und körperliche Wirkungen besprochen.

Methodische und didaktische Aspekte

Psychosomatisch orientierte Methode:

Im Unterschied zum durchgängigen Prinzip der Autosuggestion bei allen Übungen des Autogenen Training und zum durchgängigen Prinzip des Kontrasterlebens von Spannung und Entspannung bei allen Übungen der Progressiven Relaxation - also jeweils einem für psychische und körperliche Entspannung gemeinsamen für alle Übungen einheitlichen Entspannungsprinzip - beruht die psychosomatisch orientierte Unterstützung auf mehreren Entspannungsprinzipien je für psychische Entspannung und für körperliche Entspannung. Nach Maßgabe des Wechsels zwischen ruhigen und bewegenden kommen auch Übungen zur Entspannung im Sitzen und Liegen in Ansatz.

Präsentation der Anwendungen:

Die Präsentation der Übungen als Prinzip der Anwendung steht im Vordergrund, obgleich entsprechend dem individuellen Fortschreiten alle Übungen nacheinander erworben werden. So können alle einzelnen PSE-Übungen und Teilübungen ohne besondere Vorkehrungen, für andere unmerklich und ohne nennenswerten zeitlichen Aufwand im Alltag zwischendurch verwendet werden.

Qualitätssicherung

Erfolgskriterien

- kurz- und mittelfristige:

Erleben von unterschiedlich vertiefter körperlicher und seelischer Entspannung, Umsetzung der Regulierung von Anspannung (subjektiv/objektiv), Verringerung von Symptomen, Änderung im Stresserleben, Veränderung der Erlebnisqualitäten, Veränderung von unerwünschten Verhaltensweisen und Eigenschaften, bessere Alltagsintegration.

- langfristige:

Mit den Kombinationen von Teilübungen zeigen sich ein steigendes realitätsorientiertes Selbstbewusstsein mit umfassenderen Wahrnehmungen seiner Selbst und seiner Außenwelt, langfristige Verringerung von Symptomen (subjektiv wie objektiv).

Evaluationskriterien:

Schriftliches oder mündliches Feedback der Ergebnisse im Hinblick auf die Veränderung von psychischen und körperlichen Verhaltensweisen und Eigenschaften, Persönlichkeitsfragebögen, die Leichtigkeit mit der Integration in den Alltag.

Nachbetreuung:

Sinnvoll ist eine schriftliche Nachbefragung, verknüpft mit Angeboten von Kombinationsübungen in Intensivierungssitzungen.

Rahmenbedingungen

Umfang eines Kurses in der Prävention:

Die Dauer eines Kurses umfasst 4-5 Sitzungen mit einem ziel- und teilnehmerabhängigen Zeitaufwand von 90 Minuten. Im präventiven Rahmen sind 4-5 Sitzungen von je 90 Minuten pro Sitzung obligatorisch. Intensivierungssitzungen sind möglich.

Umfang eines Kurses in Kliniken:

In der *sekundären* und *tertiären* Prävention (kurative Kurse) empfehlen sich 4 Sitzungen von je 60 Minuten pro Sitzung, zweimal wöchentlich. Um die Qualität und Wirksamkeit der Anwendung von psychosomatischer Entspannung zu sichern, findet die Durchführung in geschlossenen Kursen statt.

Umfang eines Kurses in betrieblichen Gesundheitsförderung:

Intervall- oder Blockseminare mit einem Umfang von 2 Tagen mit je 8 UE im Abstand von einer Woche, nach 1 Monat ein Tagesseminar zur Intensivierung.

Gruppengröße:

In der primären und in der betrieblichen Gesundheitsförderung für Erwachsene ca. 10-15 Personen; In der sekundären Prävention 6-8 Personen, in der tertiären Prävention 5-6 Personen.

Räumliche Gegebenheiten:

Entsprechend der Anzahl der Teilnehmer ist eine ausreichende Raumgröße zu beachten, ansonsten die Standardeinrichtungen in Prävention und Therapie.

Eingangsbedingungen und Voraussetzung für die Teilnahme an einem Kurs / Einzelsitzung PSE

Mitarbeit vor Sitzungsbeginn:

Die regelmäßige Teilnahme ist freiwillig, eigenverantwortlich, verbunden mit der Bereitschaft zur Kooperation. Die teilnehmenden Personen sind zum Gruppen- bzw. zum -Vorgespräch und einer Fragebogenerhebung zur Klärung der Indikation bereit.

Mitarbeit während der Einübungsphase:

Die Teilnehmenden setzen während der Einübungsphase (ca. 4-5 Wochen) die Übung täglich mehrmals um, ohne zusätzliche Belastung kommen sie diesem persönlich lohnenden Aufwand nach.

Mitarbeit nach dem Ende der Einübungsphase:

Nach Ende der Einübungsphase sind Teilnehmende befähigt, die Anwendungen selbstständig und je nach individuellem Bedarf in verschiedenen Settings einzusetzen.

Alter:

Erwachsene, keine Begrenzung für älter werdende Menschen, sofern eine ausreichende geistige und körperliche Kapazität vorhanden ist.

Indikationen:

Entspannungs- und gesundheitsfördernd, Verbesserung der Stressverarbeitungskompetenz, Unterstützung der Selbststeuerung von Entspannungstiefe und pflege der Wahlfreiheit verschiedener Zugänge zur Entspannung

Kontraindikationen:

Fehlende Einwilligung, akute Psychose, schwere kognitive und somatoforme Störungen, Fehlerwartung der Klienten.

RICHTLINIEN ZUR WEITERBILDUNG

von Diplom–Psychologen/innen / Master of Science (M. Sc.) in Psychologie
- Psychosomatisches Entspannungstraining in Prävention und Therapie -

Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats „Psychosomatisches Entspannungstraining in Prävention und Therapie (BDP)“

1. Diplom-Psychologe / Master of Science in Psychologie (M. Sc.)
2. Weiterbildungszertifikat für ein herkömmliches Entspannungsverfahren (Zertifikat AT oder PR - siehe Weiterbildungsrichtlinien).
3. Verpflichtung auf die Leit- und Richtlinien bei der Umsetzung des Psychosomatischen Entspannungstrainings PSE.
4. Verpflichtung zur ständigen Weiterentwicklung der eigenen therapeutischen Kenntnisse durch regelmäßige Fortbildung und durch Supervision bei anerkannten Institutionen.

Hinweise zu den Qualifikationsstufen, Weiterbildungsvoraussetzungen, inhaltlichen und zeitlichen Mindestvoraussetzungen der Weiterbildung und zum Antragsverfahren finden Sie in der Zertifizierungsordnung ZOMSE und auf der Homepage www.entspannungsverfahren-bdp.de