

Erste Forum-Weiterbildung Kursleiter/-in Stressbewältigung in Karlsruhe

Hans-Dieter Kempf

Psychosozialer Stress stellt einen bedeutsamen (mit-)verursachenden, auslösenden oder aggravierenden Faktor für viele der heute sozialmedizinisch besonders relevanten kardio-vaskulären, muskuloskeletalen, immunologischen, psychosomatischen und psychischen Erkrankungen dar (Rensing, L. et al. 2006, Lademann et al. 2006). Bezüglich der Entstehung und Chronifizierung von Rückenschmerzen ist der Risikofaktorenstatus belegt (Waddell 1998, Lühmann et al. 2003, Peters et al. 2005, Marras et al. 2000). Deshalb ist das Thema Stress und Stressbewältigung auch im Curriculum der KdR fest als Zielbereich verankert, z.B. beim Aufbau von Selbstmanagement und Verhaltensmodifikation, beim Aufbau von aktiven Schmerzbewältigungsstrategien, bei der Verbesserung der mentalen Entspannungsfähigkeit und bei der Verbesserung des Wohlbefindens.

Ein wirksames Stressmanagement ist für Gesundheit und Wohlbefinden von großer Bedeutung (GKV-Leitfaden 2008). Zu diesem Zweck vermittelt die Weiterbildung des Forum Gesunder Rücken sowohl die theoretischen Grundlagen von Stress wie

auch Techniken zum instrumentellen, kognitiven und palliativ-regenerativen Stressmanagement. Dies geschieht auf der Grundlage anerkannter Konzepte zur multimodalen Stressbewältigung (u.a. Kaluza 2005). Die Teilnehmer der Weiterbildung werden befähigt, Kurse zur individuellen Stressbewältigung durchzuführen, die ein breites Bewältigungsrepertoire und eine möglichst hohe Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen ermöglichen.

Die allgemeine Einführung des Seminars beinhaltet Themen wie die biopsychosozialen Grundlagen von Stress, die persönliche Stresswahrnehmung und psycho-physische Selbstregulation, den Umgang mit Stress, Veränderungsmanagement und vernetztes Handeln im Alltag und damit auch Erfolgsbedingungen für positive Veränderungen, z.B. den Abbau von Selbstblockaden, Selbstmotivation und Zielorientierung.

Danach folgt die Einführung in die Methoden der Stressbewältigung, im Einzelnen das Instrumentelle Stressmanagement (ISM): Reduktion und Ausschaltung von Stressoren, kognitives Stressmanagement (KSM): Änderung von Motiven, Einstellungen und Bewertungen.

Palliativ-regeneratives Stressmanagement (PSM): Entspannungstechniken, Selbstmanagement und sozial-kommunikative Kompetenz.

Die Grenzen und Möglichkeiten der Methoden, die Vernetzung der verschiedenen Methoden im Alltag, die Erstellung persönlicher Projektpläne zur Stressbewältigung, die Möglichkeiten zur Selbstmotivation und zur Bewältigung von Hindernissen bei der praktischen Umsetzung runden das Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen des theoriegeleiteten Praxisteils zu den Methoden ab.

Die für die Planung, Durchführung und Evaluation eines Kurses „Stressbewältigung“ wichtigen Inhalte sind didaktische und methodische Grundlagen, Aufbau und Verlauf einer Übungsstunde, Dauer der jeweiligen Einheiten, dramaturgischer Aufbau, Gestaltung der Übungs- und Trainingssequenzen, Hinweise und Materialien für die Teilnehmer, Übungen für die Teilnehmer zum Transfer der Methoden im Alltag sowie die Arbeit am Auftreten und Verhalten des Kursleiters.



Abb.1: Mentales Kino als Lehrprobeneinheit.



Abb.2: Salsa Bewegungseinheit – „Das Leben genießen“.

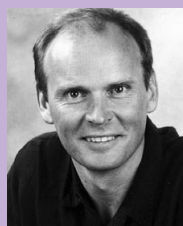
Die Rückmeldungen nach insgesamt vier sehr anstrengenden Kurstagen haben uns gezeigt, dass wir mit unserem Weiterbildungsangebot Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Tiefenmuskelentspannung) und Stressbewältigung auf dem richtigen Wege sind. Sie ermöglichen nicht nur die Kursdurchführung im Rahmen des §20 durchzuführen, sondern bieten jede Menge Selbsterfahrung und persönliche Weiterentwicklung.

„... eine gelungene Veranstaltung mit viel Inhalt und vor allem Handwerkzeug für die Praxis. Jeder Teilnehmer kann sich selbst überlegen: Was kann ich? Wo bin ich sicher? Wie sag ich`s meinem Kinde? Die Struktur ist logisch aufgebaut und bietet einen roten Faden zur Orientierung. Es waren intensive, aber vollkommen stressfreie Wochenenden in Karlsruhe. Der Referent brillierte durch praxisbezogene Beispiele, die auch komplizierte Stresstheorien verständlich machten. Ich bin gespannt auf das Forum und die Praxisumsetzung“ (Katharina G., motio, Leverkusen).

Die nächste Weiterbildung zum Kursleiter „Stressbewältigung“ ist terminiert auf den 27./28.06. und 11./12.07.2009.



Abb.3: Kleingruppenarbeit „Den Kopf freimachen“.



Kontaktadresse

Hans-Dieter Kempf
Hirschstr.158
D-76137 Karlsruhe
www.dierueckenschule.de