

Entspannungspädagoge des Forum Gesunder Rücken



(Bildquelle: Andres Rodriguez, CYMK)

Psychosozialer Stress stellt einen bedeutenden (mit-)verursachenden, auslösenden oder aggravierenden Faktor für viele der heute sozialmedizinisch besonders relevanten kardiovaskulären, muskulo-skeletalen, immunologischen, psychosomatischen und psychischen Erkrankungen dar. Ein wirksames Stressmanagement ist deshalb für Gesundheit und Wohlbefinden des Einzelnen von großer Bedeutung. In vielen Bereichen findet man heute Entspannungstechniken – in der Therapie gleichermaßen wie in der Prävention, z.B. in der Erwachsenenbildung oder in Gymnastik- und Sportgruppen. Sie gehören zu den am häufigsten verwendeten Basistechniken der psychologischen Schmerzbehandlung und sind ein grundlegender Baustein in kognitiven Theorien.

Hier haben sich Maßnahmen zur Entspannung bzw. zur multimodalen Stressbewältigung im Sinne des GKV-Leitfadens 2008 bewährt. Sie folgen dem Präventionsprinzip: „Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsgefahren“.

Zu den klassischen und empirisch am besten belegten Verfahren gehören das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung (auch Progressive Relaxation). Neben klassischen Verfahren existiert eine Vielfalt von Angeboten, deren Nutzen und Problematik unklar sind. Entspannungstechniken können nur wirken, wenn die Technik exakt beherrscht wird.

Das Forum Gesunder Rücken, die Karlsruher Rückenschule und Dr. Geue Seminare bieten gemeinsam schon seit einigen Jahren erfolgreich die Fortbildungen „Kursleiter/in Autogenes Training“ und „Kursleiter/in Progressive Muskelrelaxation“ an. Seit zwei Jahren ergänzt die Fortbildung „Kursleiter/in Multimodale Stressbewältigung“ das Entspannungsangebot des Forum Gesunder Rücken. Kursleiter, die alle drei Fortbildungen erfolgreich absolviert haben und gleichzeitig die Durchführung entsprechender eigener Entspannungs- oder Stressbewältigungskurse nachweisen können, haben die Voraussetzung, an einem Abschlussseminar zum Entspannungspädagogen des Forum Gesunder Rücken teilzunehmen.

Ziele der Fortbildung und Abschluss

Die Teilnehmer sind befähigt, Kurse zur Entspannung und zur individuellen Stressbewältigung eigenständig im Rahmen der Gesundheitsförderung durchzuführen.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „Entspannungspädagoge/in des Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.“.

Zielgruppe

Zur Durchführung von Entspannungsmaßnahmen kommen laut den Rahmenrichtlinien der Krankenkassen Fachkräfte aus dem Bereich der psychosozialen Gesundheit in Betracht, insbesondere

- Psychologen (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),
- Pädagogen (Abschlüsse: Diplom, Magister, Lehrer mit 1. u. 2. Staatsexamen),
- Sozialpädagogen/Sozialarbeiter (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),
- Sozialwissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor),
- Gesundheitswissenschaftler (Abschlüsse: Diplom, Magister, Master, Bachelor) und
- Ärzte
- Dipl.- Sportlehrer und Sportwissenschaftler (Dipl.-, Master, Bachelor, Staatsexamen) und Sport- und Gymnastiklehrer (im Bereich Stressbewältigung auch vom BKK Bundesverband anerkannt)
- Physiotherapeuten und Ergotherapeuten.

Die Förderungswürdigkeit im Rahmen des GKV 2008 Leitfadens ist von den Absolventen individuell selbst mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Voraussetzungen zur Teilnahme am Abschluss-Seminar „Entspannungspädagoge“

1. Absolvent innerhalb der Zielgruppe
2. Kursleiter/in Progressive Relaxation (mind. 32 UE)
3. Kursleiter/in Autogenes Training (mind. 32 UE) und
4. Kursleiter/in Stressbewältigung (mind. 40 UE)
5. Nachweis für die Durchführung eigener Kurse.

Inhalte des Abschluss-Seminars „Entspannungspädagoge“ (16 UE)

Das Abschluss-Seminar umfasst ein Wochenende mit 16 Unterrichtseinheiten und beinhaltet folgende Themen:

- Übergreifende Zusammenhänge von Stressbewältigung, Entspannung und Lebensführung.
- Weiterführende didaktische und kommunikative Techniken für die Kursleitung.
- Zielgruppenspezifische Arbeit mit Entspannungstechniken (z. B. bei Schmerzpatienten und Kindern).
- Integrativer/kombinierter Einsatz von Methoden in verschiedenen Anwendungsbereichen.
- Supervision der Kursleiterpraxis, Erfahrungsaustausch und Problemlösungen.

Datum: 11./12.09.2010 in Karlsruhe

Anmeldung und Information:
www.forum-ruecken.de oder
www.dierueckenschule.de.