

AOK – Progressive Muskelentspannung:

Einfach entspannt

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none"> Stressmanagement
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none"> Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none"> (Junge) Erwachsene mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten Für Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist die Methode kontraindiziert
ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Spannungszuständen Vorbeugung stressbedingter Gesundheitsstörungen Förderung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit selbstständiges Auslösen der Entspannungsreaktion Optimierung und Stabilisierung des gesundheitlichen Gleichgewichts Stärkung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen Verbesserung der Körperwahrnehmung Transfer des Erlernten in den Alltag
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none"> Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 90 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none"> Mindestens 6, Maximal 15 Teilnehmern
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> Ein der Gruppengröße angepasster Raum, der mit einem Stuhlkreis und Matten ausgestattet ist
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none"> AOK-Kursteilnehmerbroschüre „Meine Progressive Muskelentspannung“ zur Durchführung der Übungen zu Hause und zur Festigung der erlernten Inhalte TN-Liste Stühle und Matten sowie Materialien zur Durchführung der Praxiseinheiten, z. B. Unterlagen für den Kopf, Kissen, Decken, Knierollen
ANBIETER-QUALIFIKATION ANBIETER-QUALIFIKATION	<ul style="list-style-type: none"> Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht Gültige Zusatzqualifikation Kursleitung „Progressive Muskelentspannung“ (32 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten in Präsenzunterricht) Einweisung in das Konzept „AOK – Progressive Muskelentspannung: Einfach entspannt“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none"> TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Einführung in den Kurs und Stress und Stressreduktion ▪ Auswirkungen des PMR auf Körper und Psyche ▪ Körperreise, Übungen
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Rücknahme; 17 Muskelgruppen im Liegen ▪ Rücknahme, Störungen, 17 Muskelgruppen im Liegen ▪ Reflexion
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Körperliche, ungewollte Reaktion auf PMR, die 17 Muskelgruppen im Liegen ▪ körperliche ungewollte Reaktionen auf PMR ▪ 17 Muskelgruppen im Liegen An- und Entspannen
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Die Bedeutung des regelmäßigen Übens; 17 Muskelgruppen im Liegen ▪ Bedeutung des regelmäßigen Übens zu Hause ▪ 17 Muskelgruppen im Liegen An- und Entspannen
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Kopfschmerzen und Rückenschmerzen als Ausdruck von Stress und die Wirkung der PME; Die Reduktion von 17 Muskelgruppen im Liegen auf 7 Muskelgruppen im Liegen ▪ Arten von Kopfschmerzen, 7 Muskelgruppen im Liegen ▪ 17 Muskelgruppen im Liegen und 7 Muskelgruppen im Liegen An- und Entspannen
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Hilfe bei Schlafstörungen, Die Reduktion von 7 Muskelgruppen im Sitzen auf 4 Muskelgruppen im Sitzen ▪ Schlafstörungen; 7 Muskelgruppen im Sitzen und 4 Muskelgruppen im Sitzen ▪ 7 Muskelgruppen im Sitzen und 4 Muskelgruppen im Sitzen An- und Entspannen
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Einführung in die Vergegenwärtigungstechnik der 7 Muskelgruppen im Sitzen ▪ Vergegenwärtigungstechnik; 4 Muskelgruppen im Sitzen ▪ Muskelgruppen im Sitzen ohne Vergegenwärtigungstechnik; Rücknahme; Vergegenwärtigung mit 7 Muskelgruppen ohne Rücknahme, nur durch tiefes Einatmen und Räkeln
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Thema: Rückblick, Die Vergegenwärtigungstechnik im Stehen ▪ 4 oder 7 Muskelgruppen im Sitzen oder Liegen; Vergegenwärtigung im Alltag; Vergegenwärtigung im Stehen ▪ Vergegenwärtigungstechnik im Stehen; Rückführung durch tiefes Atmen und Räkeln