

# Präventionsgruppen

## zur Vorbeugung psychischer Erkrankungen

### I - PG-PMR: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

### II - PG-SBE: Stressbewältigung und Entspannung

Da es sich bei den beiden Gruppen PMR und SBE um Präventionsmaßnahmen gemäß § 20 SGB V handelt, und die Gruppen von mir bei einigen gesetzlichen Krankenversicherungen vorab angemeldet worden sind, besteht die Möglichkeit, dass Sie - nach regelmäßiger Teilnahme - einen Teil dieser Gebühr von der Krankenversicherung erstattet bekommen. Bitte informieren Sie sich über die Einzelheiten vor Ihrer Anmeldung bei Ihrer Krankenversicherung oder bei mir.

### III - PG-SCHB: Schmerzbewältigung

Auch hier besteht die Möglichkeit, dass Sie - nach regelmäßiger Teilnahme - einen Teil dieser Gebühr von der Krankenversicherung erstattet bekommen. Bitte informieren Sie sich über die Voraussetzungen hierfür vor Ihrer Anmeldung bei Ihrer Krankenversicherung oder bei mir.

#### Anbieter & Leitung der Gruppen

Dipl.Psych. Marcus Rautenberg (Psychologischer Psychotherapeut)

Praxis für Psychologische Beratung und Psychotherapie

Zum weißen Kreuz 13

76835 Hainfeld

Tel.: 06323-938748

Fax: 06323-938749

mail: [mail@psybera.org](mailto:mail@psybera.org)

**Bitte melden Sie sich vorab telefonisch an !**

**Mit jedem Interessenten wird ein persönliches Gespräch geführt, das bei der Anmeldung vereinbart wird !**

## I - PG-PMR: Progressive Muskelentspannung nach *Jacobson*

### **Kurzbeschreibung**

Die Progressive Muskelentspannung oder Muskelrelaxation (PMR) wurde von dem Arzt *Edward Jacobson*\* entwickelt. Die PMR ist das in der Verhaltenstherapie am häufigsten angewandte Entspannungsverfahren, deren Wirksamkeit durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt ist.

Bei der PMR wird eine intensive Entspannung durch abwechselnde Anspannung und anschließende Entspannung verschiedener Muskelgruppen erreicht. Es ist leicht erlernbar und kann in nahezu jeder Situation angewandt werden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe können die PMR systematisch und schrittweise erlernen, um sie dann im Alltag eigenständig anzuwenden. Ausgehend von der so genannten Langform des PMR mit mehreren Muskelgruppen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer behutsam an das Verfahren herangeführt. Im weiteren Verlauf werden die einzelnen Muskelgruppen zusammen gefasst bis schließlich eine Schnellentspannung in wenigen Minuten erreicht werden kann. Abschließend wird ein so genanntes „Ruhebild“ in die Entspannungsübung integriert, bei dem sich jede/jeder Einzelne ein individuell angenehmes Phantasiebild vorstellen soll, welches die Entspannung weiter vertieft. Nach längerer Übung reicht dann oft die Vorstellung des Ruhebildes, um den Zustand der Entspannung herbei zu führen.

### **Umfang/Dauer**

Das Angebot umfasst ein 50-minütiges Einzelgespräch und sieben Gruppensitzungen á 60 Minuten. Das Einzelgespräch dient der Information der Teilnehmerin/des Teilnehmers über das Angebot sowie der Klärung allgemeiner Fragen (z.B.: Indikation, Alternativen, individuelle Problembereiche), so dass in den Gruppensitzungen das Erlernen und Üben des Entspannungsverfahrens im Mittelpunkt stehen kann.

### **Teilnehmerzahl**

mindestens vier, höchstens acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei großer Nachfrage werden mehrere Gruppen angeboten.

### **Kosten**

98,- €

### **Termine**

Die aktuellen Termine meiner Gruppen werden jeweils mit den Interessenten abgesprochen, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist !

---

\* Literaturempfehlung: Im Buchhandel erhalten Sie eine Vielzahl von Anleitungsbüchern, teilweise mit CD.

## II - PG-SBE: Stressbewältigung und Entspannung

### Kurzbeschreibung

Der Begriff „Stress“ wird weitgehend uneinheitlich verwendet, so können darunter die auslösenden Situationen (Stressoren), aber auch die individuellen Reaktionen (Stressreaktionen) verstanden werden. Gelegentlich wird schließlich zwischen so genannten positivem (Eustress) und negativem (Distress) unterschieden. Die am weitesten verbreitete Assoziation mit dem Begriff „Stress“ ist jedoch sicher eine subjektiv erlebte Belastung verbunden mit einer unzureichenden Fähigkeit, diese Belastung angemessen zu bewältigen. Die individuellen Stressoren sind meist belastende Lebensereignisse, die den Betroffenen plötzlich und unerwartet ereilen. Die Stressreaktion spiegelt sich dann meist auf einer körperlichen, gedanklichen und emotionalen Ebene wieder. Dauerhafter Stress oder eine unzureichende Fähigkeit mit erlebten Belastungen umgehen zu können, kann dann einen negativen Einfluss auf die Entstehung oder den Verlauf von verschiedenen körperlichen oder psychischen Erkrankungen haben. Umgekehrt können diese Beschwerden durch spezielle Stressbewältigungsstrategien positiv beeinflusst werden.

In der Stressbewältigungsgruppe soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Gruppe zunächst entsprechendes theoretisches Wissen über Stressursachen, Stresssymptome und Stressverarbeitung vermittelt werden, da die Erfahrung zeigt, dass eine grundlegende Informationen über einen Problembereich bereits eine andere Herangehensweise an problematische Situationen bewirkt. An eine individuelle Stressdiagnostik für die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern schließt sich dann die Vermittlung konkreter Stressbewältigungstechniken an.

Inhaltlich kombiniert die Stressbewältigungsgruppe verschiedene bewährte Konzepte, vor allem das so genannte „Stressimpfungstraining“ von *Donald Meichenbaum*, die Ansätze von *Andrea Wagner-Link*\* und die Anwendung von Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training.

### Umfang/Dauer

Das Angebot umfasst ein 50-minütiges Einzelgespräch und acht Gruppensitzungen á 50 Minuten. Das Einzelgespräch dient der Information der Teilnehmerin/des Teilnehmers über das Angebot sowie der Klärung allgemeiner Fragen (z.B.: Indikation, Alternativen, individuelle Problembereiche).

### Teilnehmerzahl

mindestens vier, höchstens acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei großer Nachfrage werden mehrere Gruppen angeboten.

### Kosten

99,- €

### Termine

Die aktuellen Termine meiner Gruppen werden jeweils mit den Interessenten abgesprochen, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist!

---

\* Literaturempfehlung: Im Buchhandel erhalten Sie eine Vielzahl von Selbsthilfebüchern zum Thema.

### III - PG-SCHB: Schmerzbewältigung

#### Kurzbeschreibung

Schmerzen sind leider etwas, was niemandem im Laufe des Lebens erspart bleibt. Glücklicherweise sind sie jedoch in der Regel nicht von Dauer und klingen bei Behandlung des Auslösers schnell wieder ab. Wenn Schmerzen sich jedoch verselbständigen und gar chronisch werden, führt dies häufig zu einer Einschränkung in vielen Lebensbereichen und kann neben den direkten Folgen, wie z.B. Arbeitsunfähigkeit und zwischenmenschlicher Konflikte, durch die erlebte Hilflosigkeit und zunehmende Hoffnungslosigkeit zu dauerhaften psychischen Erkrankungen und den Verlust an Lebensfreude führen.

Nach heutigem Wissensstand sind Schmerzen kein rein körperliches Phänomen, welches alleine mit ausreichender Medikation bewältigt werden kann. Mehr und mehr gewinnen andere Ansätze in der Schmerztherapie an Bedeutung.

In der Schmerzbewältigungsgruppe werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zunächst ausführliche Informationen über die psychophysiologischen Zusammenhänge des individuellen Schmerzerlebens vermittelt. Dabei werden sowohl körperliche Aspekte, wie (Schon-)Haltung oder Muskelverspannung, aber auch psychische Aspekte, wie dysfunktionale Gedanken, negative Emotionen und Erleben von Belastung (Stress) berücksichtigt. Eine zentrale Bedeutung kommt der wechselseitigen Beeinflussung all dieser Einzelfaktoren zu, die dazu führt, dass sich der Betroffene mehr und mehr in einem Schmerz-Teufelskreis verfängt. Im weiteren Verlauf sollen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dann für jeden einzelnen dieser verschiedenen Ansatzpunkte bewährte Schmerzbewältigungsstrategien erarbeitet und im Alltag erprobt werden. Begleitend wird über den gesamten Zeitraum die Progressive Muskelentspannung nach *Jacobson*, von der Langform bis hin zur Schnellentspannung mit „Ruhebild“, schrittweise eingeübt.

Inhaltlich orientiert sich die Schmerzbewältigungsgruppe am „Marburger Schmerzbewältigungsprogramm“, welches von *Prof. Dr. Heinz-Dieter Basler & Prof. Dr. Birgit Kröner-Herwig* entwickelt wurde und sich als besonders erfolgreich erwiesen hat.

#### Umfang/Dauer

Das Angebot umfasst ein 50-minütiges Einzelgespräch und zehn Gruppensitzungen á 100 Minuten. Das Einzelgespräch dient der Information der Teilnehmerin/des Teilnehmers über das Angebot sowie der Klärung allgemeiner Fragen (z.B.: Indikation, Alternativen, individuelle Problembereiche).

#### Teilnehmerzahl

mindestens vier, höchstens acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei großer Nachfrage werden mehrere Gruppen angeboten.

#### Kosten

190,- €

#### Termine

Die aktuellen Termine meiner Gruppen werden jeweils mit den Interessenten abgesprochen, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist !