

aok.de

Kursinfo

# AOK – Progressive Muskelentspannung

Gesundheit in besten Händen

aok.de

### Handlungsfeld:

- ▶ Stressmanagement

### Präventionsprinzip:

- ▶ Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)

### Zielgruppe:

- ▶ Personen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktionen erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten
- ▶ Bei Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist die Methode kontraindiziert.

### Ziele:

- ▶ Vorbeugung und Reduzierung von psychischen und physischen Verspannungszuständen
- ▶ 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 und Körperhaltung
- ▶ Transfer des Erlernten in den Alltag
- ▶ Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten

### Umfang und Dauer:

- ▶ Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 90 Minuten.

### Teilnehmerzahl:

- ▶ Mind. TN-Zahl 6 Personen, max. TN-Zahl 15 Personen

### Räumliche Voraussetzung:

- ▶ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mind. 5 m<sup>2</sup> Platz pro TN.

### Medien/Hilfsmittel:

- ▶ AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen und Feedbackbögen, Stühle, Matten, Materialien zur Durchführung der Praxis-einheiten, z. B. Unterlagen für den Kopf, Kissen, Decken, Knierollen

### Anbieterqualifikation:

- ▶ 1. Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- ▶ 2. Einweisung in das KL-Manual „AOK – Progressive Muskelentspannung“

### Qualitätssicherung:

- ▶ TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Einführung in den Kurs</li><li>▶ Stress und Stressreaktion</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Rücknahme</li><li>▶ 17 Muskelgruppen im Liegen</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Achtsamkeit und Konzentration</li><li>▶ 17 Muskelgruppen im Liegen</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Die Bedeutung des regelmäßigen Übens</li><li>▶ 17 Muskelgruppen im Liegen</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Der Zusammenhang von Stress und Kopf- und Rückenbeschwerden</li><li>▶ Reduktion von 17 Muskelgruppen im Liegen auf 7 Muskelgruppen im Liegen</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Schlafstörungen</li><li>▶ 7 Muskelgruppen im Sitzen</li><li>▶ Reduktion von 7 Muskelgruppen im Sitzen auf 4 Muskelgruppen</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Technik der Vergegenwärtigung</li><li>▶ Durchführung der Vergegenwärtigungstechnik mit 7 Muskelgruppen im Sitzen</li></ul>
8	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Die Vergegenwärtigungstechnik im Stehen</li><li>▶ Reflexion und Abschluss</li></ul>