Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

22.02. 2013

Wenn Entspannung zur Medizin wird

Von medrelax

Bild Rechte
GesFo GmbH

Wenn Entspannung zur Medizin wird

ZÜRICH 22. Februar 2013 -

Sozialarbeitende, PädagogInnen sowie Pflegende sind in ihrem beruflichen Alltag mit dem Thema «psychosozialer Stress» in ausgeprägter Weise konfrontiert.

Schwierige soziale Situationen von KlientInnen/PatientInnen und der oft eingeschränkte Handlungsspielraum stellen für alle Beteiligten im Sozial- und Bildungsbereich eine besondere Herausforderung dar.

Medizinische Entspannungsverfahren (MEV) sind ein zentraler Baustein bei der Bewältigung von psychosozialen Belastungssituationen, in dem sie den allgemeinen Stresspegelsenken und neue innere Handlungsfreiräume schaffen.

Gezielt eingesetzt wirken MEV stabilisierend auf die Affekte, verbessern kognitive Funktionen (Konzentration und Merkfähigkeit) und haben einen modulierenden Effekt auf die zentrale Schmerzverarbeitung.

Durch medizinische Entspannungsverfahren wird ein wirksamer Entspannungszustand erreicht, der sich bei einer Vielzahl von Erkrankungen günstig auf den Heilungsverlauf auswirkt. So werden MEV bei Burn-out, somatischen Erkrankungen mit erhöhtem Stresspegel, chronischen Schmerzsyndromen und psychischen Erkrankungen (Angststörungen, Depression) als «coping skill» und zur Rückfallprophylaxe eingesetzt.

Zu den etablierten medizinischen Entspannungsverfahren gehören die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training und die aus der östlichen Tradition stammenden medizinischen Achtsamkeitsverfahren wie dasmed. AI.

Um diese Entspannungsverfahren aus einem medizinischen Verständnis heraus anwenden zu können, bedarf es eines fundierten medizinischen Wissens über Entspannungszustände und deren mögliche Auswirkungen bei gesunden und kranken Personen.

Das Ausbildungskonzept der medrelax professional beinhaltet die Vermittlung profunder medizinischer Kenntnisse in Bezug auf Entspannungsverfahren und deren praktische Anwendung bei spezifischen Fragestellungen.

Die Autonomie-Förderung ist ein wichtiger Teil der Ausbildungen an der medrelax professional, welche als erste Schule in der Schweiz Bildungsgänge in medizinischen Entspannungsverfahren anbietet. Fremdsuggestive und apparative Methoden zur Entspannungsinduktion werden an der medrelax professional aus medizinischen Überlegungen nicht angeboten. Die Ausbildungslehrgänge sind modular aufgebaut, die Entspannungsverfahren können so einzeln oder aber als Teil eines übergeordneten Fachdiploms erlernt werden.

Das in der Ausbildung vermittelte entspannungsmedizinische Fachwissen setzt sich zusammen aus den Resultaten der Stressforschung, aus dem medizinischen Wissen rund um Entspannungsvorgänge im menschlichen Organismus und aus den profunden Kenntnissen in der psychopathologischen Syndromlehre. Ergänzt durch Aspekte der entspannungsmedizinisch relevanten Pharmakologie, der Gruppendynamik und des Einzelsettings bietet das Basismodul den fachlichen Hintergrund, um med. Entspannungsverfahren sowohl zur allgemeinen Gesundheitsförderung als auch krankheitsspezifisch einsetzen zu können.

Die Diplomlehrgänge können berufsbegleitend absolviert werden und schliessen mit Krankenkassen-anerkannten Diplomlehrgängen ab (EMR-konform).

Durch die ärztlich überwachten Lerninhalte und die akademisch ausgebildeten DozentInnen bietet die medrelax professional eine umfassende Qualität der Ausbildung für zukünftige Entspannungsfachpersonen.

Aktuelle Diplomkurse für das Kursjahr 2013 beginnen am 20. April 2013 am Universitätsspital Zürich (USZ). Im Ausbildungsjahr 2013 - 2014 werden zudem spezielle QuereinsteigerInnenkurse durchgeführt, welche mit blended Learning unterstützt begleitet werden.

Dr. med. H.E. Truffer, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, medizinischer Leiter medrelax

medrelax.ch

Über die Organisation:

medrelax professional ist eine Fachschule für etablierte medizinische Entspannungsverfahren (MEV). Sie versteht sich als medizinische Institution, die Ausbildungen im Bereich der Gesundheitsförderung anbietet. Die Schulabsolventinnen / Schulabsolventen sind befähigt, Entspannungsverfahren anzuwenden und Personen, die diese für sich erlernen wollen,anzuleiten.

Die Ausbildungsinhalte sind auf dem neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisstand und unterstehen der fachärztlichen Aufsicht. Die Dozenten und Dozentinnen sind akademisch ausgebildet (FachärztInnen FMH / PsychologInnen FSP) und ausgewiesene Kenner in ihrem klinischen Lehrgebiet.

Pressekontakt:

Fachschule für Entspannungsmedizin
medrelax professional
Kurvenstrasse 7
8006 Zürich

044 350 17 40
info@medrelax.ch
medrelax.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/wenn-entspannung-zur-medizin-wird*