

Fliedner Klinik Berlin

Kontakt

Fliedner Klinik Berlin
Ambulanz und Tagesklinik für psychologische
Medizin

Ambulanz

Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)
10117 Berlin-Mitte

Tagesklinik

Charlottenstraße 65/ Ecke Kronenstraße
(Am Gendarmenmarkt)
10117 Berlin-Mitte

Telefon (030) 20 45 97-0

Telefax (030) 20 45 97-29

eMail: info@fliednerklinikberlin.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.15 -17.45 Uhr und

Freitag 8.15 bis 15.45 Uhr



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

U-Bahn: U2, U6 bis Stadtmitte

S-Bahn: S1, S2, S25, S3, S5, S7, S75, S9 bis

Friedrichstraße



Progressive Muskelrelaxation



Theodor Fliedner Stiftung

Zum Therapieprogramm:

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) wurde durch den amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobson in den 20er Jahren begründet. Da innere Anspannung zu einer muskulären Anspannung führt, hatte er die Annahme, dass auch der umgekehrte Fall funktionieren müsse, dass also eine Entspannung der Muskulatur zu seelischer Entspannung führt. Hier setzt das Verfahren der progressiven Muskelrelaxation an: Durch die Entspannung der willkürlichen Muskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Entspannung erreicht. Der Übende spannt nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar an und entspannt sie wieder. Er konzentriert sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen. Dadurch soll eine konditionierte Entspannungsreaktion hervorgerufen werden. Nach einer schrittweisen Reduktion der Muskelgruppen und schließlich durch die reine Vergegenwärtigung wird ein innerer Ruhezustand ermöglicht.

Ziele und Inhalt:

- Erholung (abschalten, „Kopf leer machen“)
- Reduzierung zu intensiver oder störender Gefühle
- Regulierung psychosomatischer Fehlregulationen (PMR ermöglicht Ruhephasen und die Entschärfung von Stresssituationen, dadurch Verringerung der Auslöser psychosomatischer Erkrankungen, wie z.B. Neurodermitis oder Asthma)
- Schmerzminderung (durch Stabilisierung der Gesamtstimmungslage ändert sich der Umgang mit Schmerz)
- Stärkung eigener Fähigkeit (durch effizientere und zusätzliche Erholungsphasen wird die persönliche Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsleistung, Ausdauer, Phantasie und Vorstellungskraft gesteigert)
- Herz- Kreislauf und Gefäßtraining
- Stärkung des Immunsystems

Rahmenbedingungen:

Dauer:

Der gesamte Kurs umfasst acht Gruppensitzungen à 60 Minuten. Eine Teilnahme an einzelnen Sitzungen ist nicht möglich.

Ort: Gruppenraum der Tagesklinik in der Charlottenstraße 65, 5. Stock.

Kosten:

Die Abrechnung erfolgt nach der GOÄ Ziffer 847 (9,18 €), die in der Regel von der Krankenversicherung bzw. der Beihilfe übernommen werden.

Leitung der Gruppe:

Katrin Kahlo
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Kursleiterin für Entspannungsverfahren

Daniel Maasfeld
M.A., Dipl.-Sozialarbeiter/-pädagoge

Wo kann ich mich anmelden?

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, sprechen Sie mit Ihrer/m Therapeutin/en oder vereinbaren Sie einen Termin zum Vorgespräch in unserer Ambulanz unter 030/ 204597-0