

Kontakt

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das

Ambulanz-Sekretariat

der Klinik für psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

Tel 0201 438 755-101

Fax 0201 438 755-255

Mail Amb-PM.Essen@lvr.de

Anschrift

LVR-Klinikum Essen

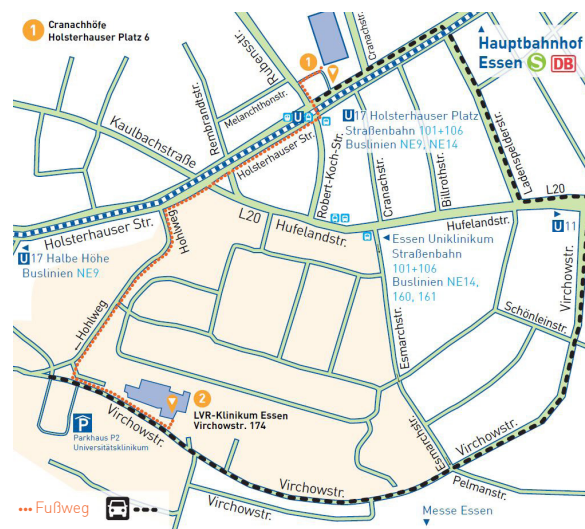
Kliniken und Institut der Universität Duisburg-Essen

Ambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin

und Psychotherapie

Holsterhauser Platz 6, 45147 Essen

Anfahrt



Mit dem ÖPNV ab Essen Hbf:

Mit der Straßenbahn U 17 in Richtung Margaretenhöhe
bis zur Haltestelle „Holsterhauser Platz“ oder mit der
Straßenbahn 101 in Richtung Helenenstraße bis zur
Haltestelle „Klinikum“.

Gruppenangebot Entspannungsverfahren

Ein Angebot der Abteilung für
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
am LVR-Klinikum Essen

LVR-Klinikum Essen

Kliniken und Institut der Universität Duisburg-Essen

Virchowstraße 174, 45147 Essen

Tel 0201 7227-0, Fax 0201 7227-301

linikum-essen@lvr.de, www.klinikum-essen.lvr.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

je höher unsere allgemeine Anspannung, desto schneller ist die Schwelle zu Stressreaktionen schon bei kleinen Belastungen überschritten. Erhöhtes Stressniveau ist ein wesentlicher Einflussfaktor für verschiedene psychische und körperliche Probleme und Erkrankungen, die häufig wiederum zu erhöhtem Stresserleben beitragen.

Die Fähigkeit, sich gezielt Entspannung zu verschaffen, ist mithin als Schutzmaßnahme hilfreich, dient aber auch als Mittel, dem beschriebenen Teufelskreis zu entkommen.

Wir verstehen das Angebot in erster Linie als Trainingsprogramm, das über physiologische Grundlagen von An- und Entspannung informieren soll und darüber hinaus eine Hilfestellung zum Erproben und praktischen Anwenden von Entspannungsübungen bieten soll.

Die Ziele dieser Gruppe sind

- den Teilnehmenden die Grundzüge einiger der wichtigsten erprobten und bewährten Entspannungsverfahren zu vermitteln,
- sie durch Erfahrungsaustausch darin zu unterstützen, die für sie am ehesten geeigneten Methoden herauszufinden und
- sie zum eigenständigen Trainieren und Anwenden dieser Verfahren im Alltag anzuleiten.

Modulübersicht

Die von uns angebotene Gruppe besteht aus sechs Modulen von jeweils ca. 60 Minuten Dauer.

Modul 1: Einführung

Modul 2: Autogenes Training

Modul 3: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Modul 4: Atemmeditation und Selbsthypnose

Modul 5: Autogenes Training II

Modul 6: Progressive Muskelentspannung II

Jedes Modul setzt sich aus einem informativem Teil, bei dem ein Thema des betreffenden Moduls vorgestellt wird, und praktischen Übungen zusammen.

Auch ein Erfahrungsaustausch der Gruppenteilnehmenden ist gewünscht!

Zeit und Ort

Die Gruppe findet wöchentlich **donnerstags von 16.00 bis 17.00 Uhr** statt. Bitte erscheinen Sie jeweils 15 Minuten vor Beginn (15.45 Uhr) in der Ambulanz. Falls benötigt, erhalten Sie im Anschluss an den jeweiligen Termin eine Anwesenheitsbescheinigung für z.B. den Arbeitgeber.

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten der Ambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LVR-Klinikum Essen „Cranachhöfe“
Holsterhauser Platz 6
45147 Essen
2. Etage, statt.

Interesse?

Beratung, Information und Anmeldung

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie von Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten im Ambulanzgespräch. Anschließend werden Sie gerne für die Teilnahme an der Entspannungsgruppe angemeldet.