Entspannungsgruppe am Oberbayerischen Kopfschmerzzentrum: Progressive Relaxation nach Jacobson (PR)

OBERBAYERISCHES KOPFSCHMERZZENTRUM MÜNCHEN

Am Oberbayerischen Kopfschmerzzentrum im Klinikum Großhadern wird insbesondere für chronische Kopfschmerzpatienten eine ambulante Entspannungsgruppe angeboten. Dort können Sie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson erlernen. Dabei handelt es sich um eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, durch die sich Kopfschmerzen in vielen Fällen positiv beeinflussen lassen. Darüber hinaus kann Ihnen PR im Alltag helfen mögliche Verspannungen Ihres Körpers wahrzunehmen und gezielt zu lösen, sowie eine größere psychische Gelassenheit zu gewinnen.

Die Progressive Relaxation:

- Ist ein wissenschaftlich erprobtes Verfahren zur Selbstentspannung
- ist nach der Einübungsphase ohne äußere Hilfsmittel in vielen Alltagssituationen einsetzbar
- hat keine unerwünschten Nebenwirkungen
- ist relativ leicht und schnell erlernbar
- beruht auf gezielter An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen
- hat eine positive Wirkung auf das gesamte vegetative Nervensystem
- setzt gezielt am für chronische Schmerzpatienten typischen Teufelskreis aus Schmerz – Anspannung – Verstärkung des Schmerzes an
- verbessert die Stressresistenz im Alltag
- fördert eine differenzierte Körperwahrnehmung
- führt zu erholsameren Schlaf
- senkt die Kopfschmerzhäufigkeit im Mittel um 30-60%

Die Entspannungsgruppe am Oberbayerischen Kopfschmerzzentrum:

Jede Sitzung der Entspannungsgruppe hier am Klinikum startet zudem mit einer **30-minütigen Informationseinheit**, die u. a. auch dazu dient über die Progressive Relaxation hinaus zusätzliche Strategien der **Stressbewältigung** zu vermitteln, die Sie im Alltag anwenden können.
Die psychoedukativen Themen sind im Einzelnen:

1. Einführung und theoretischer Hintergrund der Progressiven Relaxation
2. Genussregeln
3. Achtsamkeit
4. Stressbewältigung: Umgang mit Stressauslösern
5. Stressbewältigung: Umgang mit stressverschärfenden Gedanken
6. PMR im Alltag

Die Entspannungsgruppe findet mehrfach im Jahr statt. Jeder Kurs besteht aus sechs Terminen von jeweils 90 Minuten am späten Donnerstagnachmittag. Dabei achten wir darauf, dass nicht mehr als maximal zehn Teilnehmer an einer Gruppe teilnehmen. Bitte bedenken Sie bei einer Anmeldung, dass regelmäßige Teilnahme und selbständiges Üben der Progressiven Relaxation wichtig sind, um einen langfristigen Nutzen aus der Gruppe zu ziehen. Die Teilnahme an der Entspannungsgruppe ist kostenlos.

Zusätzliche Informationen zu Terminen, Inhalten und Anmeldung:

Klinikum der Universität München
Neurologische Klinik und Poliklinik
M.Sc. Psych. L. Mayer
Tel.: 089/4400-73687
Telefonsprechzeit: Montag 09:00- 09:30
Lucille.Mayer@med.uni-muenchen.de
Marchioninistraße 15
81377 München