

## LEITBILD DER MEDRELAX PROFESSIONAL

### UNSER ZIEL – IHR BERUF

Sehr geehrte Interessentinnen und Interessenten

Die medrelax professional sieht sich als Teil einer gesundheitsbewussten Kraft innerhalb unserer Gesellschaft, die sich zum Ziel setzt, möglichst vielen Menschen die selbstwirksame Gesundheitsfürsorge näherzubringen. Hierfür stellen wir unser theoretisches Wissen und praktisches Know-how für angehende oder bereits praktizierende Gesundheitsfachpersonen zur Verfügung, damit diese einer breiten Bevölkerung bei der Umsetzung von Gesundheitsverhalten und Stressbewältigung motivational-beraterisch zur Seite stehen können. Basierend auf wissenschaftlicher Evidenz und im Einklang mit internationalen und nationalen Aktionsprogrammen zur Gesundheitsförderung und Prävention, ist unser Anliegen die Steigerung der individuellen Gesundheitskompetenz und Resilienzstärkung (Widerstandsfähigkeit). Hierzu dienen in erster Linie der Aufbau von persönlichen Ressourcen und Kompetenzen in Form von Entspannungs- und Erholungsfähigkeit, Achtsamkeitsfähigkeit, funktionierendem Stress- und Selbstmanagement sowie die Umsetzung von gesundheitswirksamen Verhalten (Entspannung, Achtsamkeit, Ernährung, Bewegung).

Medizinische Entspannungsverfahren und Achtsamkeitspraxis sind diejenigen selbstwirksamen Verfahren mit den höchsten wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweisen (Vielzahl von Meta-Analysen und randomisiert-kontrollierte Studien). Sie sind deshalb zentraler Ansatz innerhalb des Ausbildungskonzeptes der medrelax. Ein weiterer Ausbildungsschwerpunkt liegt im Vermitteln von gesundheits- und entspannungsmedizinischem Wissen, damit das gesundheitswirksame Verhalten in einem motivational-beraterischen Setting stattfinden kann, welches für die allgemeine Gesundheitsförderung und Prävention sowie für die therapeutische Unterstützung bei bestehenden Erkrankungen verwendet werden kann.

Unsere Diplomlehrgänge sind so methodisch-didaktisch aufbereitet, dass sowohl bereits im Gesundheitswesen tätige Fachpersonen als auch «QuereinsteigerInnen» aus fachfernen Bereichen sich bei uns ausbilden lassen können – ganz nach dem Motto «je mehr wir sind, desto grösser der Vorteil für die Gesellschaft».

Die Ausbildungslehrgänge der medrelax sind modular aufgebaut und die Diplomlehrgänge so arrangiert, dass sich bei Bedarf schrittweise zusätzliche Fertigkeiten erwerben lassen, die dann durch entsprechende übergeordnete Fachdiplome ausgewiesen werden. Sie sollen sich frei zusammenstellen können, was Sie für Ihre Tätigkeit brauchen und welches Profil Sie sich als motivational-beratende Fachperson geben möchten. Sie können sich demnach bei uns zur Entspannungsfachpersonen in einzelnen Entspannungsverfahren (med. Progressive Muskelentspannung, med. Autogenes Training, med. Achtsamkeitsmeditation bzw. med. Achtsamkeits-Interozeption®) ausbilden lassen oder die weiterführenden Fachlehrgänge besuchen, sei es mehr in Richtung Stress- und Selbstmanagement (BeraterIn für Stress- und Selbstmanagement) oder mehr in Richtung Um-

setzung von achtsamkeitsbasiertem Gesundheitsverhalten (BeraterIn für Achtsamkeit und Self-Care). Das übergeordnete höhere Fachdiplom «BeraterIn für Gesundheitsverhalten und Stressbewältigung» umfasst alle Lehrgänge bzw. Module der medrelax und ermöglicht Ihnen den Zugang zur Höheren Fachprüfung (HFP) des eidgenössischen Abschlusses «BeraterIn im psychosozialen Bereich».

Es scheint zwar banal: Gesundheitswirksames Verhalten ist nur wirksam, wenn es auch umgesetzt wird. Die Erfahrung lehrt aber, dass Wissen und Wille allein nicht genügen, um gewünschte Verhaltensänderungen langfristig umzusetzen. Denn anhaltende Verhaltensänderungen vollziehen sich in einem längeren Prozess inklusive Motivationseinbrüchen und «Rückfällen», so dass eine motivational-beratende Unterstützung äusserst hilfreich sein kann. Hier kommen Sie als Fachperson in entspannungs- und gesundheitsmedizinischen Anliegen ins Spiel!

Nicht ausreichende Selbstmotivation ist in der Regel nicht nur eine Willensfrage, sondern oft auch Folge von vorliegenden Funktionseinbussen im psychoemotionalen Bereich, z.B. im Rahmen von Ängsten, Depressivität, Stimmungsschwankungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Impulsivität und verminderte Frustrationstoleranz. Über das Jahr gemittelt zeigen gemäss Studien mehr als 30% der europäischen Bevölkerung Zeichen von solchen psychopathologischen Auffälligkeiten. Und die noch häufiger vorliegenden subklinische Formen können schon zu motivationalen Barrieren in der Umsetzung von Gesundheitsverhalten führen. Deshalb legen wir in unseren Diplomlehrgängen Wert auf die Erkennung von (sub)klinischen psychopathologischen Syndrombildern, damit die damit verbundenen psychoemotionalen Überforderungen nicht zu einem vorzeitigen Abbruch beim Erlernen von Entspannungsverfahren oder der Beratung überhaupt führen. Nur so kann gewährleistet werden, dass Gesundheitsverhalten möglichst breit in der Bevölkerung umgesetzt wird, sei es zur allgemeinen Gesundheitsförderung und Prävention, sei es als eigener Behandlungsbeitrag bei bestehenden psychischen oder körperlichen Leiden.

Unser akademischer DozentInnenstamm sichert Ihnen eine qualitative hochstehende Ausbildung und lässt Sie zur kompetenten Ansprechperson für gesundheitsmedizinische Beratung werden. Daraus ergibt sich für Sie ein breites berufliches Tätigkeitsfeld: eigene Beraterpraxis, medizinische Institutionen (Verhaltensprävention und Therapie), Bildungswesen, betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung- und Präventionsprogramme.

Wir hoffen, Sie sind mit dabei!

Dipl. Päd. B.Sc. in Psych. Veena Reddy  
Pädagogische Leitung

Dr. med. H. E. Truffer  
Medizinischer Leiter