

Hinweise für den Arzt Entspannung

Informationen zur Patientenberatung

Betreuungsziele

- Ermutigung, eigene Gedanken zur Sprache zu bringen, Betonung der Bedeutung psychosozialer Aspekte bei körperlichen Erkrankungen
- Information über Müdigkeit als Folge von Daueranspannung als Beispiel für bio-psycho-soziale Wechselwirkungen
- besserer Realitätsbezug im Umgang mit Belastungsfaktoren, Akzeptieren von Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit, Motivation, 'kürzer zu treten'
- Motivation zum Erlernen von Entspannungsverfahren zur Symptomreduzierung - auch als Möglichkeit zur besseren Körperwahrnehmung

Zielgruppe

(Müde) Patienten mit Hinweisen auf chronische Überlastung (*burn-out*) und der Neigung, sich selbst zu überfordern.

Infozept

Wir haben für Sie zwei Infozepte vorbereitet: mit dem einen können Sie dem Patienten Ratschläge für rasch wirkende entspannende Maßnahmen geben, auf dem zweiten geben Sie Hinweise, wo der Patient sich über erlernungsbedürftige Entspannungsverfahren informieren kann.

Patientenbrief

Der Patientenbrief führt der Patientin / dem Patienten die Zusammenhänge zwischen Überlastung und Müdigkeit nochmals vor Augen, berät über Entspannungstechniken und kann ihm helfen, sich die erforderliche „Zeit für sich selbst“ zu nehmen.