Dr. Chr. Theiling
Chefarzt der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
LWL Klinik Lengerich
Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik
Parkallee 10 49525 Lengerich
Tel.: 05481/12-2890 Fax: 05481/12-2895
E-Mail: c.theiling@lwl.org

Entspannungsverfahren für Ärztinnen und Ärzte in Lengerich 2027/1. Halbjahr

Die Kurse „Autogenes Training" sowie „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson" richten sich an Ärztinnen und Ärzte, die in ihrer Facharztausbildung bzw. Fort-/Weiterbildung Kenntnisse in einem Entspannungsverfahren erwerben wollen.

Der Unterzeichner ist durch die Ärztekammer Westfalen Lippe für die Entspannungsverfahren „Autogenes Training" sowie „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson" weiterbildungsbefugt.

Die beiden Kurse werden in **zweitägigen Blöcken** (jeweils freitags und samstags von 8:30 bis 16:00 Uhr) angeboten.

Zum Konzept:
In erster Linie wird ein ärztlicher psychotherapeutischer Schwerpunkt verfolgt:
Stress, psychosoziale Belastungen und Sorgen führen (bei Ärztinnen und Ärzten und Patientinnen und Patienten), oft ohne, dass wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung und zu Schmerzen. Halten solche Zustände längere Zeit an, können sie Erschöpfungsdepressionen, Ängste und chronische Schmerzen hervorrufen.
Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (PME) sind besonders wirksame Entspannungsverfahren. In einer 1994 publizierten Metastudie wurden 66 bis 1985 publizierte Studien mit zusammen etwa 3000 Patienten zur PME als eigenständigem (und nicht lediglich die Verhaltenstherapie unterstützendem) Therapieverfahren ausgewertet. In 75 % der Studien wurden deutliche Symptombesserungen festgestellt. Diese waren stabil. Auch die spezifische Wirksamkeit für das Autogene Training ist gut belegt.

Termine:
- **Autogenes Training: 8 Doppelstunden, 05. und 06. März 2027**
- **Progressive Muskelentspannung: 8 Doppelstunden, 19. und 20. März 2027**

Falls die Termine aus wichtigen Gründen verändert werden müssen, werden die Gruppenteilnehmer:innen zeitnah informiert. Die Gruppen beginnen, wenn mindestens 5 Teilnehmer:innen (max. 24) zusammengekommen sind; der Gruppenleiter behält sich vor, den Start bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl zu verschieben.

Ort:
Die Entspannungsverfahren finden in der LWL-Klinik Lengerich (Parkallee 10, 49525 Lengerich) statt.

Organisation:
Anfallende Kosten, Anmeldungsmodalitäten und weitere Informationen können telefonisch (05481-122890), per Fax (05481-122895) oder e-Mail im Sekretariat bei Frau Fiegenbaum oder bei dem Gruppenleiter (m.fiegenbaum@lwl.org, c.theiling@lwl.org) eingeholt werden.

Mit kollegialen Grüßen

Dr. Chr. Theiling