

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Paket
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 100 Euro
Ihre Kosten

523 Euro
423 Euro



Salutogenese

Paket 1: Das HEDE-Training. Gesundheitsförderung auf Basis der Salutogenese (Gesamtpaket 5,5 AE¹ an 3 Terminen)

Pauschalpreis 523 Euro
Follow Up: 95 Euro pro AE

Zielgruppe:

Das HEDE-Training ist besonders geeignet für Menschen, deren Kohärenzgefühl durch aktuelle oder chronische Belastungen gefährdet ist, also zum Beispiel für Menschen, die sich in einer Phase der Neuorientierung befinden, die sich an eine veränderte Lebenssituation anpassen müssen oder die sich häufig gestresst und ihren Belastungen nicht mehr gewachsen fühlen.

Erwarteter Nutzen:

Ziel des HEDE-Trainings ist die Steigerung des Kohärenzgefühls und damit der Fähigkeit, die eigenen Potentiale zu nutzen und auch schwierige Zeiten ohne ernsthafte psychische und physische Beeinträchtigungen zu überstehen.

Beschreibung der Methoden:

Das HEDE-Training ist ein psychologisches Trainingsprogramm, das auf dem Modell der Salutogenese nach Antonovsky basiert. Der inhaltliche Schwerpunkt dieses Trainings liegt auf der Stärkung der wichtigen Widerstandsressource „Kohärenzgefühl“ (sense of coherence) mit seinen drei Teilfaktoren der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. (vgl. Antonovsky, 1997) Menschen mit einem hohen Ausmaß an Verstehbarkeit gehen davon aus, dass Stimuli, denen sie in Zukunft begegnen, in gewissem Maße vorhersehbar sein werden oder dass sie zumindest, sollten sie tatsächlich überraschend auftreten, eingeordnet und erklärt werden können. Menschen mit einem hohen Maß an Handhabbarkeit sind sich dessen bewusst, dass sie auf ausreichende und geeignete Ressourcen zurückgreifen können, um den Anforderungen des Lebens erfolgreich begegnen zu können. Während die Handhabbarkeit sozusagen der praktische Teil des Kohärenzgefühls ist, ist die Bedeutsamkeit der motivationale Teil des Kohärenzgefühls. Sie bringt zum Ausdruck, dass eine Person das Leben als sinnvoll empfindet. Menschen mit einer hohen Ausprägung des Teilaspekts Bedeutsamkeit, sehen Aufgaben und Anforderungen des Lebens mehr als Herausforderung, denn als Last und Bürde.

Dauer des Programms / der Beratungseinheiten:

Das Training wird in drei Sitzungen à 2 bzw. 1,5 Arbeitseinheiten (AE) durchgeführt

Sitzung 1: Einführung in Grundlagen und Aufbau des HEDE-Trainings (0,5 AE)

Sitzung 1: Bedeutsamkeit kennen lernen und fördern (1,5 AE)

Sitzung 2: Verstehbarkeit kennen lernen und fördern (1,5 AE)

Sitzung 3: Handhabbarkeit kennen lernen und fördern (1,5 AE)

Sitzung 3: Rückblick und Abschluss – Bilanz und Ahoi! (0,5 AE)

¹ AE beträgt 50 Minuten

Paket 2: Die Kleine Schule des Genießens

(Gesamtpaket 6 AE an 3 Terminen)

Pauschalpreis: 570 Euro

Follow Up: 95 Euro pro AE

Erwarteter Nutzen:

Das Theorieprogramm „Die Kleine Schule des Genießens“ ist das zentrale Therapieprogramm zur Förderung euthymen Erlebens und Verhaltens. Euthym bedeutet wörtlich übersetzt: „Was der Seele gut tut“. Euthymes Erleben und Verhalten ist durch Freude, Lust, oder Wohlbefinden geprägt. Sie hat zum Ziel positives, gesundes und genussvolles Erleben und Handeln aufzubauen. Metaziel der euthymen Therapie ist Selbstfürsorglichkeit. Selbstfürsorge kann als erlernte Steuerungskompetenz begriffen werden, die z.B. regelt, wann und wie lange genossen wird, wann genug ist.

Zielgruppe:

Das Theorieprogramm „Die Kleine Schule des Genießens“ wurde allgemein für Menschen entwickelt, die ihre Gesundheit verbessern und ihr Wohlbefinden steigern möchten, die nach neuen Möglichkeiten suchen, mit den Belastungen des Alltags umzugehen und ihre gesundheitlichen Ressourcen erweitern möchten.

Beschreibung der Methoden:

Die „Kleine Schule des Genießens“ ist ein verhaltenstherapeutisches Behandlungskonzept, das sowohl als Gruppen-, als auch als Einzeltherapie umgesetzt werden kann. Im euthymen Ansatz geht es darum, einer hedonistischen Tretmühle entgegenzuwirken, um Genuss zu bewahren. Der Zugang zum Positiven Erleben erfolgt über die Schärfung unserer fünf Sinne, d.h. über das Schmecken, das Riechen, Tasten, Schauen und Hören.

Dauer des Programms/ der Beratungseinheiten:

Das Training wird in drei Sitzungen à zwei Arbeitseinheiten (AE) durchgeführt: Allgemein erfolgt der Ablauf der Therapiesitzungen je Sinneswahrnehmung nach folgendem Schema: Thematisierung eines Sinnesbereiches, Erläuterung verschiedener Aspekte dieser Sinnesmodalität; Angebot von Animationsmaterialien; Einführende gemeinsame Übungen mit thematisch passendem Animationsmaterial; Die TeilnehmerInnen wählen aus dem ausgebreiteten Angebot ihre bevorzugte Stimulanz aus; Geleitete Vorstellungsübung: Der Therapeut instruiert modellhaft die den Genuss-Regeln entsprechende Form des Umgangs mit den Materialien; Exploration der Eindrücke, Bilder Vorstellungen, die bei jedem einzelnen Teilnehmer während der vorausgegangenen Übungen aufgetaucht sind; Hausaufgaben: Der eingeleitete Lernprozess soll auf die alltägliche Umgebung generalisiert werden.



Institut für Salutogenese Wien . Graz

Dr. Lisbeth Jerich

Institutsleitung

Tel +43 (0)664 550 50 50

info@salutogenese-institut.at

www.salutogenese-institut.at

* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitsbonus entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!