



Stressletter März 2009

Stressmedizin im Fokus: Die TRIAS der Stressbewältigung



Stresstherapie – Ist alles wissenschaftlich gesichert?

So unspezifisch und oft diffus, wie der Begriff „Stress“ in der Bevölkerung wahrgenommen und verstanden wird, so unspezifisch mögen auch die Anbieter und deren Angebote erscheinen, professionelle Hilfe zu geben, kompetent Unterstützung und Lebenshilfe zu anbieten. Die weitgefächerte Bandbreite reicht von esoterischen Leistungsangeboten bis hin zu seriösen, auf wissenschaftlicher Evidenz basierenden Methoden und Verfahren

Wissenschaftliche Basis gesichert – beim Multimodalen Stressmanagement

Im „Leitfaden Prävention“* der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen werden umfassend und verbindlich „Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien...“ definiert. Dort widmen die Verfasser dem Thema „Stressbewältigung/Entspannung“ ein eigenes Kapitel, das den wissenschaftlich gesicherten Hintergrund beschreibt. Dabei bilden die folgenden Elemente eine Trias des Stressmanagement, worauf das Multimodale Stressmanagement begründet ist.

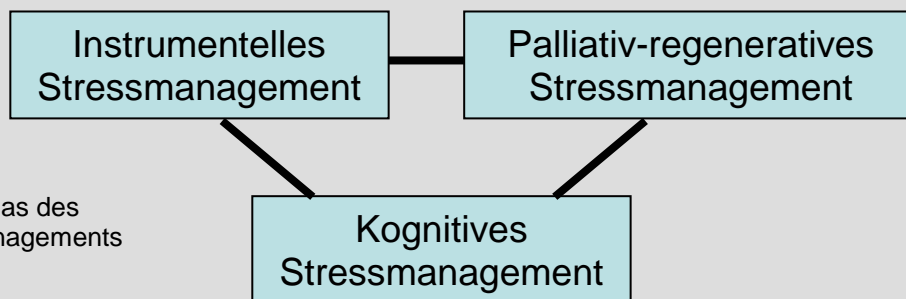


Abb. 1: Trias des Stressmanagements

Abb. 2:
Ausbildungskonzept für
Stresstherapeuten MMS

Beim Multimodalen Stressmanagement sind alle empfohlenen Stressbewältigungsprogramme integriert. Hierfür wird von der mental solutions group (www.mental-solutions-group.de) eine spezielle Ausbildung zum Stresstherapeuten MMS[®] angeboten, die alle Elemente beinhaltet. In einem kompakten Weiterbildungsprogramm für Ärzte, das von erfahrenen Medizinern und Trainern durchgeführt wird, erwerben Mediziner alle erforderlichen Kompetenzen, Methoden und Verfahren des anerkannten Verfahrens

* Fassung vom 2. Juni 2008