

BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING (BGT)

ERHARD BEITEL, DIPL.-PSYCH., PSYCHOLOGISCHER PSYCHOTHERAPEUT, FAMILIENTHERAPEUT
SPINOZASTR. 14, D-45279 ESSEN, TEL. 0201-534377
www.bochumergesundheitstraining.de e-Mail: erhard.beitel@cityweb.de

Was kann ein Kranker - zusätzlich zu seiner ärztlichen Versorgung - durch eigene Mithilfe tun, um wieder gesund zu werden bzw. seine Lebensqualität entscheidend zu verbessern?

An der Ruhr-Universität Bochum haben wir in der Arbeitsgruppe Vegetative Funktionen (Prof. Dr. Dr. W. Niesel und Dipl.- Psych. E. Beitel) seit 1982 ein ganzheitliches Trainingsprogramm entwickelt, das zunächst für Krebspatienten gedacht war. Ziel war es, den Teilnehmern zusätzlich zu ihrer medizinischen Versorgung Hilfen und Unterstützung im psychologischen Bereich anzubieten. In zahllosen Gesprächen befragten wir Patienten der verschiedensten Erkrankungen, welche psychologische Themen sie für ihre Gesundheit als besonders wichtig ansehen. Dadurch zeichneten sich immer klarer bestimmte Schwerpunkte ab, die die Befragten als zentral wichtig in einem solchen Training wiederfinden wollten und die somit in das BGT eingegangen sind.

Wir konnten auf eigene langjährige Erfahrungen mit Entspannungsverfahren, Visualisierungen und psychotherapeutischen Methoden mit Imaginationen (z.B. Autogenes Training, Katathymes Bilderleben) sowie mit systemischer Psychotherapie zurückgreifen. Unser Ziel war, den Patienten ein strukturiertes Übungsprogramm mit den von ihnen gewünschten Themen und Inhalten an die Hand zu geben, das zusätzlich zu ihrer medizinischen Behandlung ihre Lebensqualität verbessert und durch eine Stärkung ihres Immunsystems die Heilungschancen erhöht.

Thematische Schwerpunkte des BGT's sind:

- Erlernen eines Entspannungsverfahrens
- Vorstellungsübungen, Texte, Medien zu gesundheitsrelevanten Fragestellungen
- Erarbeiten von Strategien hinsichtlich problembezogene Themen wie „Beziehungen“, „Selbstvertrauen“, „Konflikte“, „Abschied, Tod und Sterben“, „Kränkungen“ etc
- Ganzheitliche und vitalisierende Aktivitäten: Bewegungsübungen, tanzen, spielen, singen
- Die biologischen Grundlagen von Gesundheit: Ernährung, Bewegung, Schlaf

Fortbildungsseminare: Für Ärzte und Psychologen, für Kolleginnen/ Kollegen der psychosozialen Beratung und Therapie wie Sozialarbeiter/ Sozialpädagogen, für Heilpraktiker sowie für Leiterinnen/ Leiter von Patientenselbsthilfegruppen finden mehrmals im Jahr 8-tägige Fortbildungsseminare zur Erlangung der **BGT-Trainer-Qualifikation** statt. Die Ausbildung umfasst ein **Grund-** und ein anschließendes **Vertiefungsseminar** und schließt mit dem **BGT-ZERTIFIKAT** ab. Die Grundseminare sind in ihren Inhalten identisch (siehe Homepage).

Evaluation: In einer Evaluationsstudie konnte die hohe Wirksamkeit des BGT hinsichtlich der Verbesserung des allgemeinen körperlichen und seelischen Wohlbefindens nachgewiesen werden.

Akkreditierung: Das BGT ist bei den Psychotherapeuten- und Ärztekammern akkreditiert und mit Fortbildungspunkten ausgestattet.

Bildungsurlaub: Die Seminare werden als Bildungsurlaub anerkannt.

Das BGT ist als Buch erschienen und im Buchhandel erhältlich:

BEITEL, Erhard: Bochumer Gesundheitstraining - ein ganzheitliches
Übungsprogramm. verlag modernes lernen Borgmann KG, Dortmund. 3. Aufl 2007
(160 S., 25,50 Euro, ISBN: 3-8080—0364-2)

