
Information zum Kurs

Kursdaten und -zeiten

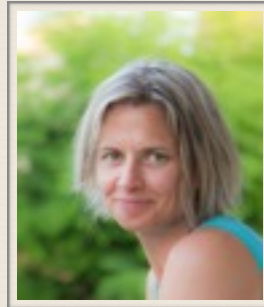
- Beginn am Montag, 29. Januar 2018
- 8 wöchentliche Sitzungen
(Ausnahme: In der Sportwoche, am 5. Februar kein Kurs)
- jeweils von 14 00- 16 15 h
- zusätzliche 9. Sitzung am 23. April 2018

Kosten: Die Abrechnung erfolgt über die Grundversicherung der Krankenkasse

Kursort: Praxis am Hirschengraben
Effingerstrasse 2
3011 Bern



Dr. med. Anja Sauser
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

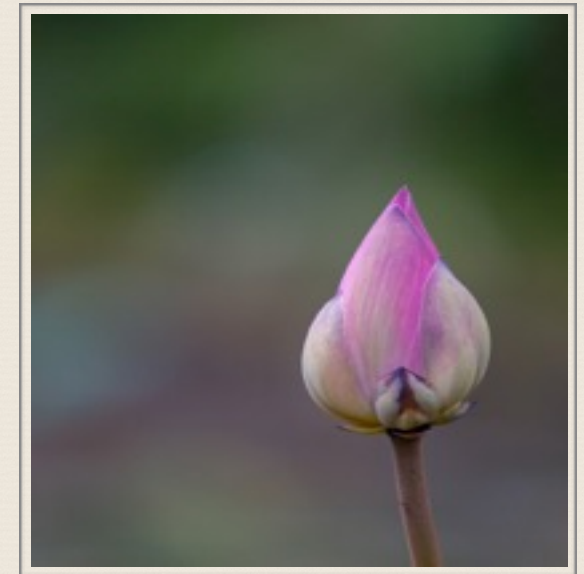


Praxis am Hirschengraben
Psychiatrie und Psychotherapie
Effingerstrasse 2
3011 Bern
www.praxis-am-hirschengraben.ch



MBCT

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie
der Depression



Ein neuer Ansatz zur
Rückfallprophylaxe
der Depression



Könnte MBCT Ihnen helfen?

Falls Sie eine oder mehrere der folgenden Fragen mit „JA“ beantworten, könnte MBCT für Sie hilfreich sein:

- ❖ Haben Sie eine oder mehrere depressive Episoden erlebt?
- ❖ Falls „ja“: Fühlen Sie sich im Moment stabil genug, um etwas zur Vorbeugung weiterer depressiver Episoden zu unternehmen, zusätzlich zur bisherigen Behandlung?
- ❖ Haben Sie die Tendenz, bei Traurigkeit in Grübeln/ Gedankenkreisen zu verfallen?
- ❖ Endet Ihr Denken immer wieder in einer Negativspirale, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen?
- ❖ Fühlen Sie sich in der Lage, während des achtwöchigen Kurses täglich selbstständig eine Stunde Achtsamkeit zu üben?

Was ist MBCT?

MBCT (engl. Mindfulness-Based Cognitive Therapy) heisst auf Deutsch "Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie" und verbindet das von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelte Programm „Stressbewältigung



durch Achtsamkeit“ (MBSR: engl. Mindfulness-Based Stress Reduction) mit Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie.

MBCT ist ein gruppentherapeutisches Angebot, mit dem Ziel, weiteren depressiven Episoden vorzubeugen.



Was wird im Kurs vermittelt?

Das zentrale Element ist die Schulung der Achtsamkeit, welche hilft, das Zusammenspiel eigener Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusster wahrzunehmen und einen neuen Umgang zu finden. Dies wird mittels Atem-Meditationen und achtsamen Körperübungen (Yoga und Body- Scan) in einer



wohlwollenden, akzeptierenden Haltung uns selber gegenüber eingeübt. Zudem werden mittels der Kognitiven Verhaltenstherapie Informationen über die zentralen depressiven Symptome vermittelt. Das Ziel ist, die Frühwarnsymptome zu erkennen und das Gedankenkreisen und Katastrophisieren zu unterbrechen.

Welches Engagement sollten Sie mitbringen?

Um die Achtsamkeitspraxis in den Alltag zu integrieren und so depressive Rückfälle zu vermeiden, ist es notwendig, die Übungen zu Hause täglich zu praktizieren. Dazu erhalten Sie CD's mit angeleiteten Übungen und Meditationen. Die durchschnittliche tägliche Übungsdauer beträgt ca. eine Stunde.

Anmeldung

Bei Interesse und Eignung können Sie sich bei Frau Dr. Anja Sauser telefonisch (031 311 68 61) für ein Vorgespräch anmelden. Dies ist Voraussetzung für die Aufnahme und dient dem gegenseitigen Kennenlernen und zur Klärung allfälliger Fragen.

