



MBCT - Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

MBCT

Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ist ein strukturiertes 8-Wochen-Gruppenprogramm zur Rückfallprophylaxe bezogen auf Depressionen und Ängste. MBCT gibt Menschen Fertigkeiten an die Hand, gewohnheitsmässige Reaktionen auf Situationen zu unterbrechen, um einen neuen Umgang mit Ängsten sowie depressiven Gefühlen und Gedanken zu ermöglichen.

MBCT wurde 2001 von den Professoren Zindel Segal (Toronto), John Teasdale (Cambridge) und Mark Williams (Oxford) auf der Basis von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) entwickelt.

MBCT 8-Wochen-Kurse sind wissenschaftlich in vielen Studien untersucht worden und die Wirksamkeit ist empirisch gut belegt. Was die Rückfallprophylaxe bei Depressionen angeht, ist MBCT vergleichbar wirksam wie die medikamentöse Therapie mit Antidepressiva. Diverse Studien belegen, dass sich die Wahrscheinlichkeit einer erneuten depressiven Episode durch das regelmässige Üben und Anwenden der Fertigkeiten aus einem MBCT-Kurs um die Hälfte reduzieren kann. Ebenso zeigen neuere Studien die Wirksamkeit von MBCT in der Bewältigung von Ängsten.

Kursinhalte

Im Zentrum des Kurses stehen verschiedene Achtsamkeitsübungen, die aufeinander aufbauend eingeführt und praktisch geübt werden:

- ▶ Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- ▶ Meditationen zur Körperwahrnehmung
- ▶ Sitz- und Gehmeditationen
- ▶ Einfache Bewegungs- und Dehnübungen

Dazu kommen Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie wie z.B. Informationsvermittlung zu Depressionen und Ängsten sowie verschiedene Übungen zur Veranschaulichung des Zusammenhangs zwischen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und dem Verhalten.

Durch die Übung der Achtsamkeit kann das Auftauchen von depressions- und/oder angstverstärkenden Gedanken und damit verbundene Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen (Frühwarnzeichen) frühzeitig erkannt werden. Die Teilnehmer/innen erlernen einen achtsamen Umgang mit belastenden Denkweisen, Gefühlen und Angst und Depressionen verstärkenden Verhaltensweisen. Sie können sich darin üben, automatisierte Gewohnheiten zu unterbrechen, um zukünftigen Rückfällen vorzubeugen.

Achtsamkeit

Achtsam sein bedeutet, möglichst klar und bewusst aufmerksam zu sein auf das, was im Moment gerade geschieht. Achtsamkeit üben heisst, eigene Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen möglichst akzeptierend anzuschauen und sich darin zu üben, diese Erfahrungen nicht zu bewerten.

Achtsamkeit kann dabei unterstützen, den inneren Handlungsspielraum zu vergrössern und einen offenen und sinnvollen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu finden.

Ablauf

In einem individuellen Vorgespräch (ca. 60 Minuten, per ZOOM) vor Kursbeginn werden u.a. Erfahrungen mit Depressionen und Ängsten erfragt, die Motivation und Ziele der Interessent/innen besprochen und Fragen geklärt.

Die Teilnehmer/innen treffen sich während acht Wochen online per ZOOM zu einer zweieinhalbstündigen Gruppensitzung. In der zweiten Kurshälfte findet zusätzlich ein ganzer Kurstag (Achtsamkeitstag) statt, der rund sechs Stunden dauert.

Tägliches Üben zu Hause ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Der Zeitaufwand liegt bei ca. 60 Minuten pro Tag.

Nach Abschluss des Kurses wird im Nachgespräch (ca. 60 Minuten) ein Rückblick auf den Kurs gemacht und offene Fragen geklärt.

Die Kursteilnehmer/innen erhalten elektronisch Kursunterlagen und Audio-Anleitungen für das Üben zu Hause.

Teilnehmer/innen

Der Kurs richtet sich an Personen, die

- mehrere depressive Episoden erlebt haben oder an Ängsten leiden.
- sich aktuell nicht in einer akuten, schweren depressiven Episode befinden.
- zusätzlich zur bisherigen Behandlung etwas unternehmen wollen, um sich vor weiteren depressiven Episoden und Ängsten zu schützen.
- parallel zum Kurs in psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlung sind.
- volljährig sind.
- bereit sind, während dem Kurs täglich zirka 1 Stunde selbständig angeleitete Übungen zu Hause durchzuführen.

Kursleitung

Heike Alsleben, MBSR- MBCT- und MBCL-Senior-Lehrerin, Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und Supervisorin

Gabriela von Arx, MBSR- MBCL und MBPM-Lehrerin, MBCT Fortbildung, Supervisorin/Organisationsberaterin BSO, dipl. Physiotherapeutin

Kontakt

<https://www.gabrielavonarx.ch/institut/gabriela-von-arx/>

<https://www.heike-alsleben.de/>

Kursdaten und Anmeldung, alle Termine finden online statt

Donnerstag, 16. Juli 2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 18. Juli 2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 25. Juli 2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 31. Juli 2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 08. August 2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 15. August 2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Samstag, 17. August 2024, 09.00 – 15.00 Uhr (Tag der Achtsamkeit)

Donnerstag, 29. August 2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 05. September 2024, 18.30 – 21.00 Uhr

Hier können Sie sich anmelden.

Gruppengrösse

Maximal 14 Teilnehmer/innen

Kurskosten

CHF 1088.00 inkl. MWST, Vor- und Nachgespräch, 8 Gruppentermine am Abend, Tag der Achtsamkeit, Audios, Unterlagen

Krankenkasse

Die Kursgebühren übernehmen die Teilnehmer/innen in der Regel selbst, da die Grundversicherung keine Beiträge an präventive Massnahmen bezahlt. Je nach Krankenkasse wird jedoch ein Beitrag aus der Zusatzversicherung an den Kurs geleistet. Teilnehmenden mit einer Zusatzversicherung empfehlen wir daher, die Kursbestätigung der Krankenkasse einzuschicken, eventuell übernimmt diese die Kosten oder bezahlt zumindest einen Anteil.

Weitere Informationen zu MBCT

Achtsame Wege aus der Depression. Heike Alsleben. Scorpio 2018.

Das MBCT-Arbeitsbuch. John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal. Arbor 2015.

Der achtsame Weg durch die Depression. Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn. Arbor 2015.

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Dummies. Patrizia Collard. Wiley 2014.

<https://www.mbsr-verband.ch/ueber-mbsr-mbct/was-ist-mbct/>

<https://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mbct-courses/about-mbct/>