



MBCT: „Mindfulness-Based-Cognitive Therapy of Depression“ Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depression MBCT – 8 – Wochenkurs in Biel

Was ist MBCT?

MBCT – Mindfulness-based Cognitive Therapy of Depression ist ein Training, das entwickelt wurde, um Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depression eine Methode an die Hand zu geben, die das Risiko eines Rückfalls verringert.

MBCT kombiniert die Kernelemente aus dem MBSR-Programm (Jon Kabat-Zinn) mit Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in einem 8-wöchigen Kursprogramm. Das Verfahren wurde von den Professoren Zindel Segal, John Teasdale und Mark Williams entwickelt.

Durch das Üben von Achtsamkeit fördert MBCT eine bewussteren Wahrnehmung von Stimmungen, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, so dass Frühwarnsymptome rechtzeitig wahrgenommen und depressive Rückfälle vermieden werden können.

Zielgruppe

Der Kurs eignet sich für Menschen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits eine bis drei Episoden erlebt haben.

Forschung

Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie eine wirkungsvolle Methode darstellt, um das Rückfallrisiko bei Patienten mit einer, oder drei oder mehr vorangegangenen depressiven Episoden, um bis zu 50% zu reduzieren.

Kursinhalt

Neben den formalen Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, Sitzmeditation, Achtsamkeit im Gehen und in der Bewegung) und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet das Programm Informationen zum Thema Depressionen sowie Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie.

Kursziele

Teilnehmende lernen Schritt für Schritt Frühwarnsymptome, wie depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig wahrzunehmen und Grübelprozesse zu unterbrechen. Es geht um die Bewusstmachung und Überprüfung von Einstellungen und Überzeugungen durch gezielte Übungen. Diese Übungen können eine Schutzfunktion vor erneuten depressiven Episoden darstellen.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft dabei, aus den Gedankenschleifen auszusteigen, sich ins Hier und Jetzt zurückzuholen und so einen Rückfall zu vermeiden.

Gruppengrösse

4 bis 6 Personen

Kosten

Fr.690.- inkl. Vor- und Nachgespräch, Audioaufnahmen sowie sämtliches Kursmaterial

Teilnahmevoraussetzungen

- Persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme und zum selbständigen Üben zu Hause während der Kursdauer

Kurs Nr.1 / Juni bis August 2019

8 Kursabende:

jeweils Dienstag 18.15 – 20.45 Uhr

18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07. und 06.08.2019

&

1 Tag der Achtsamkeit

Sonntag 10.00 - 16.00 / 16.30 Uhr

Sonntag 28.07.2019

- Verständnis der Kurssprache Schweizerdeutsch

Kursleitung

Manuela Kunz, Psychologin FH
Zertifizierte MBSR- Lehrerin Arbor Seminare
Zertifizierte MBCT-Lehrende, Achtsamkeitsinstitut Ruhr
Supervisorin BSO und Transaktionsanalytikerin CTA

Kursort

Praxis für Beratung Coaching Supervision Achtsamkeitspraxis
Nidaugasse 70, 2. Stock (o. Lift) 2502 Biel

Information & Anmeldung zum Vorgespräch

info@beratungkunz.ch | www.beratungkunz.ch
032 323 03 31

Mit Zusatzversicherung ist es möglich, dass Krankenkassen einen finanziellen Zuschuss an die Kurskosten übernehmen, da ich zertifiziertes Mitglied des Schweizerischen MBSR-Verbandes bin. Sie können auch eine schriftliche Kursempfehlung Ihres Hausarztes einreichen.