



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

Was ist MBCT?

MBCT – Mindfulness-based Cognitive Therapy of Depression

ist ein Therapieverfahren, das entwickelt wurde, um Menschen mit ein- oder mehrfach durchlebter Depressionen 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 Trainingsprogramm.

Das Verfahren wurde von den Professoren Zindel Segal, John Teasdale und Mark Williams entwickelt. Es ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann diese jedoch sinnvoll ergänzen.

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

Wissenschaftliche Studien lassen darauf schliessen, dass die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie eine wirkungsvolle Methode ist, um das Rückfallrisiko bei Patienten mit einer, oder drei oder mehr vorangegangenen depressiven Episoden um bis zu 50% reduziert werden kann.

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

Schritt für Schritt lernen, Frühwarnsymptome einer beginnenden Depression, rechtzeitig wahrzunehmen und „Grübelprozesse“ zu unterbrechen. Erlernen spezieller Übungen, welche eine Schutzfunktion vor erneuten depressiven Episoden darstellen können.

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
- Verständnis der Kursprache Schweizerdeutsch

Kurs Oktober bis Dezember 2020

8 Kursabende:

7x Dienstag 19.00 – 21.30 Uhr
1x Donnerstag 19.00 – 21.30 Uhr

7x Dienstag/1x Donnerstag: 13.10., 20.10., 27.10., 03.11., **12.11. (Donnerstag)**, 17.11., 24.11. und 01.12.2020

&

1 Tag der Achtsamkeit

Sonntag 10.00 - 16.00 / 16.30 Uhr
Sonntag 22.11.2020

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 2502 Biel

Information & Anmeldung zum Vorgespräch

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